เพื่อนนอก เพื่อนใน

ชยสาโรภิกขุ



เพื่อนนอก เพื่อนใน
ชยสาโรภิกขุ

อุ ทิ ศ น า

ลอยธรรมะมาลัยลงสู่โลกอันเบียฬบีฑ์
แผ่ธรรมะรังษีตามพระพุทธทรงประสงค์
มั่นหมายจะเสริมศาสน์สถาปน์โลกให้อยู่ยง
ปลอดภัยพินาศคงเป็นโลกสุขสถาพร

หากแล้งพระธรรมญาณอันธพาลกลีบร
จะครองโลกเป็นอากรให้เลวลู่สู่เดรัจฉาน
จะทุกข์ทนทั้งคืนวันพิฆาตกันบ่มีประมาณ
ด้วยเหตุอหังการเข้าครองโลกวิโยคธรรม

บรรษัทพระพุทธองค์จึ่งประสงค์ประกอบกรรม
ตามแนวพระธรรมนำให้โลกผองผ่องพ้นภัย
เผยแผ่พระธรรมทานให้ไพศาลพิชิตชัย
แปดหมื่นสี่พันนัยอุทิศทั่วทั้งปฐพี

พุทธทาส อินทปัญโญ

ร่วมพิมพ์เผยแพร่
เป็นธรรมบรรณาการโดย

VM
TEXTILE

คุณวิโรจน์ เอื้อชัยเลิศกุล
บริษัท วี. เอ็ม. เท็กซ์ไทล์ จำกัด
โทร. ๔๓๙-๐๗๗๗, ๔๓๘-๗๓๐๔, ๘๖๒-๔๙๗๕-๖

ผู้แทนจำหน่ายผ้ามันทำเสื้อกีฬา
และเสื้อทีมฟุตบอลสโมสรต่างประเทศทุกชาติ

เพื่อนนอก เพื่อนใน

ชยสาโรภิกขุ

เสถียรธรรมสถาน

เพื่อนนอก เพื่อนใน

ชยสาโรภิกขุ

ISBN 974-89010-2-5

พิมพ์ครั้งแรก ธันวาคม ๒๕๓๗
เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมบรรณาการ จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่สอง กรกฎาคม ๒๕๓๙
เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมบรรณาการ จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม

กองทุนเสถียรธรรม	๑๐,๐๐๐ เล่ม
คุณวิโรจน์ เอื้อชัยเลิศกุล	๑๐,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบปก พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก
จัดรูปเล่ม–ดำเนินการผลิต ปาปิรุส พับลิเคชั่น โทร. ๒๘๗-๒๔๙๒

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษหมุนเวียนกลับมาใช้ใหม่

คำนำ

หนังสือเล่มนี้สำเร็จได้ด้วยเพื่อน เชื่อว่าท่านที่ได้อ่านหนังสือ **เพื่อนนอก เพื่อนใน** จะรู้สึกถึงความหมายของคำว่าเพื่อน และได้รับประโยชน์จากการสัมผัสเพื่อนภายใน เพราะชีวิตที่มีตัวเองเป็นเพื่อน เป็นชีวิตที่สมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ชยสาโรภิกขุ ศิษย์พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นอย่างสูง ที่ทำให้พวกเราเข้าใจแนวทางการปฏิบัติที่เรียบง่าย เหมาะกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

ธรรมะสวัสดี

กองทุนเสถียรธรรม

เสถียรธรรมสถาน

สารบัญ

เพื่อนนอก เพื่อนใน

ชยสาโรภิกขุ

ให้ความรักโดยไม่หวังอะไรตอบแทน

คือ เขาจะรักหรือไม่รักเรื่องของเขา

แต่ว่าเราจะให้ เราพอใจกับการให้

แต่ไม่มีความต้องการในความรัก

เพื่อแก้ความรู้สึกเปล่าเปลี่ยว

หรือว่างเปล่าในใจของตัวเอง

มีธรรมะเป็นที่พึ่ง ความรักเป็นที่พึ่งไม่ได้

แต่ธรรมะเป็นที่พึ่งได้

ธรรมะเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในชีวิตมนุษย์

ความรักที่แท้จริง

วันนี้อาตมามีความยินดีที่ได้มีโอกาสมาเยี่ยมญาติโยมที่กรมส่งเสริมการเกษตร จะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มากที่สุด ใช้เวลาให้คุ้มค่าที่สุด อาตมารู้สึกว่าในการที่เราเป็นพระ เป็นโอกาสที่ได้ใช้ชีวิตให้มีคุณค่า มีชีวิตที่มีความหมาย และรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนโชคดีที่ได้ห่มผ้าเหลือง มาดำเนินชีวิตเป็นสมณะในพระพุทธศาสนา เป็นลูกศิษย์ของพลวงพ่อชา เป็นผู้ที่มีโอกาสเสียสละความสุขที่ไร้แก่นสารสาระ เพื่อแสวงหาความสุขที่ล้ำลึก ความสุขที่แท้จริงปราศจากโทษ เพื่อที่จะได้ช่วยแนะนำให้คนอื่น ๆ ได้มีโอกาสชิมรสของความสุขนั้นด้วย

อาตมาเป็นชาวอังกฤษ เกิดที่ประเทศที่ไม่มีพุทธศาสนา บ้าน

---

* ธรรมบรรยาย ณ ห้องประชุมของเกษตรสัมพันธ์ กรมส่งเสริมการเกษตร เมื่อวันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๓๓

ของโยมพ่อ โยมแม่อยู่ในชนบท บ้านที่เราอยู่นั้นเท่ากับอำเภอที่ต่างจังหวัดในเมืองไทย พลเมืองหมื่นกว่า ๆ ตอนอาตมาเป็นเด็กสุขภาพไม่ดีเป็นโรคหืด ทุกปีมีหลายวันที่ไม่ได้ไปโรงเรียน ทำให้เกิดนิสัยชอบอยู่คนเดียว ชอบอ่านหนังสือ ชอบคิดค้นคว้าพิจารณาเรื่องชีวิตของตัวเอง

พออายุ ๑๕-๑๖ ปี ร่างกายสังขารก็มีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กสู่ผู้ใหญ่และความคิดก็มีการวิวัฒนาการเช่นเดียวกัน เกิดความสงสัยว่า เราเกิดมาทำไม สิ่งที่สูงสุดที่มนุษย์ควรจะได้คืออะไร ในโลกนี้มีชีวิตที่ประเสริฐมีไหม และชีวิตที่ประเสริฐคืออะไร เมื่อเกิดความสงสัยอย่างนี้ขึ้นมาแล้วค่อนข้างฟุ้งซ่าน บางทีนอนไม่หลับ รู้สึกว่าเป็นปัญหาสำคัญมากที่จำเป็นต้องหาคำตอบให้ได้ แต่สิ่งที่แปลกก็คือว่าเพื่อน ๆ ไม่เห็นว่าเป็นเรื่องสำคัญเลย พูดกับเพื่อน ๆ เหมือนพูดกันคนละภาษา อยู่กันคนละโลก ได้คุยกับครูที่โรงเรียนก็เหมือนกัน มีความรู้สึกเปล่าเปลี่ยว ว้าเหว่ เหมือนกับว่าเราเป็นคนเดียวในโลกที่มีความคิดอย่างนี้ แต่โชคดีที่บ้านของอาตมาอยู่ห่างจากเคมบริดจ์ไม่กี่กิโลเมตร วันเสาร์อาตมามักจะขึ้นรถเมล์ไปเที่ยวเมืองเคมบริดจ์ แต่ไม่ได้ไปเที่ยวดูอะไรหรอก ไปอยู่ที่ร้านหนังสือ เมืองเคมบริดจ์มีร้านหนังสือเยอะแยะ และที่นั่นส่วนมากผู้ที่ทำงานในร้านหนังสือเป็นนิสิตเก่า เขาเห็นใจนักศึกษายากจน เราจะไปอ่านหนังสือทั้งวันก็ไม่มีใครรบกวน บางทีอาตมาจะไปถึงแต่เช้าหยิบหนังสือมาอ่านถึงเที่ยง หิวข้าว ก็เก็บไว้ที่เดิม ออกไปกินข้าว

เสร็จแล้วกลับมาอ่านต่อ อ่านหนังสือเพลิน ๆ ไม่ต้องเสียสตางค์เลย ก็ทำอย่างนี้หลายครั้ง ชอบอ่าน ชอบศึกษาเรื่องจิตใจ เรื่องปรัชญา เรื่องจิตศาสตร์ มนุษยศาสตร์ สนใจเรื่องเหล่านี้

จนกระทั่งวันหนึ่งได้พบหนังสือคำสอนของพระพุทธเจ้า อ่านหนังสือหน้าแรกก็สะดุ้ง เกิดความศรัทธาเลื่อมใสว่านี่คือความจริง ไม่มีความรู้สึกว่าเป็นปรัชญาของเอเชีย หรือเป็นของแปลก ๆ แต่มีความรู้สึกเหมือนกับว่า พระพุทธเจ้าสามารถเอาความคิดที่ลึกซึ้งของเราออกมาพูดเป็นภาษาคน *เพราะฉะนั้นการได้พบพระพุทธศาสนาเท่ากับได้พบตัวเอง* ทำให้เข้าใจการสอนของครูบาอาจารย์ที่ว่า พุทธศาสนาไม่ใช่เรื่องตำรา ไม่ใช่เรื่องของวัดวา ไม่ใช่เรื่องของนักบวช เป็นเรื่องของเราทุกคน เรื่องของหัวใจมนุษย์

สิ่งที่ประทับใจมากในหนังสือเล่มนั้นคือ คำสอนที่เกี่ยวกับจิต หมายถึงจิตที่บริสุทธิ์ สะอาดโดยธรรมชาติ พระพุทธศาสนาสอนว่า *"จิตใจของเราโดยธรรมชาติ จิตเดิมแท้เป็นจิตที่ใสสะอาด จิตนี้หลงอารมณ์ เกิดความเข้าใจผิด เกิดความคิดผิดเกี่ยวกับตัวเอง ชีวิตของตนเอง และความคิดผิดนี้กลายเป็นความยึดมั่นถือมั่นในความรู้สึกต่าง ๆ ว่าฉัน ว่าของฉัน มีการแบ่งแยกระหว่างสิ่งที่เป็นฉันของฉัน และสิ่งที่ไม่ใช่ฉันของฉัน เกิดความขัดแย้ง เกิดความบาดหมางระหว่างความนึกคิดของตัวเอง และความจริงของธรรมชาติ อันนี้เรียกว่าทุกข์ จิตเป็นทุกข์"* ทีนี้จะว่าอาตมาพิสูจน์ความจริงของธรรมะอันนั้นก็ไม่ถูก ยังไม่ได้พิสูจน์ แต่มีความเชื่อมั่นว่านี่คือ

ความจริง

คนไทยไม่ใช่น้อยที่คุ้นเคยกับคำสอนของพระพุทธศาสนาจนประมาท ฟังมามากแล้ว ฟังแล้วรู้สึกเฉย ๆ หรือบางทีสัปหงก แต่ว่าชาวตะวันตกมีความรู้สึกอีกอย่าง เพราะหลักการของศาสนาคริสต์ซึ่งเป็นศาสนาประจำชาติของเราหรือประจำทวีปก็ว่าได้ สอนว่า "จิตเดิมแท้ของมนุษย์เป็นของสกปรกมี Original Sin หรือบาปเดิม" ซึ่งทำให้คนมีความรู้สึกว่าแท้จริงแล้ว จิตใจของเรานี้เศร้าหมองโดยธรรมชาติแม้ว่าเราอาจจะทำความดีบางอย่าง ความจริงแล้วมันเป็นแค่การบังกิเลสมากกว่า คือความดีและความบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นไม่ใช่ของแท้จริง สิ่งที่แท้จริงของเราคือกิเลส ทำให้ชาวตะวันตกมักรู้สึกว่าตัวเองไม่ดีอยู่เสมอ แต่คำสอนของพระพุทธเจ้าก็ตรงกันข้ามเลย พระพุทธองค์ตรัสว่าจิตเดิมแท้ของมนุษย์เป็นของสะอาด ถ้าพูดในแง่ของการปฏิบัติ ทฤษฎีนี้มีความสำคัญมาก เพราะถ้าถือว่าจิตเดิมแท้ของเราเป็นของสกปรก เราจะไม่มีกำลังใจที่จะขัดเกลาตัวเอง เพราะว่ายิ่งขัดเกลายิ่งเจอแต่ความสกปรก การขัดเกลาสิ่งสกปรกโดยธรรมชาติให้เป็นของสะอาดเป็นไปไม่ได้ แต่ถ้าเนื้อแท้ของจิตใจเราสะอาดโดยธรรมชาติ และเศร้าหมองเพราะหลงอารมณ์ว่าเป็นอัตตาตัวตน การขัดเกลามีความหมายและความสำคัญด้วย มีความจำเป็นด้วย ผู้ใดซาบซึ้งในข้อนี้มาก จะมีความรู้สึกว่าการขัดเกลากิเลส การแสวงหาความบริสุทธิ์เดิมแท้ของจิตนั้นเป็นสิ่งสูงสุดในชีวิตมนุษย์ เพราะฉะนั้นตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา อาตมามีความมั่นใจ

ว่าจะดำเนินชีวิตในรูปแบบอย่างไรก็ตาม จะประกอบอาชีพอย่างไรก็ตาม การประกอบอาชีพ การดำเนินชีวิตนั้นต้องเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ทางใจ

อาตมามีนิสัยแปลกอย่างหนึ่งตั้งแต่เป็นเด็ก สนใจในประเทศอินเดียมาก หนังเป็นเรื่องของอินเดียชอบดู อาหารของอินเดียก็ชอบทาน ดนตรีอินเดียก็ชอบฟัง ทุกสิ่งทุกอย่างเกี่ยวกับอินเดียถูกใจเราเหลือเกิน เพราะฉะนั้นเมื่ออาตมาจบ High School สอบเข้ามหาวิทยาลัยได้เรียบร้อยแล้ว จึงไปขออนุญาตจากคุณพ่อ ขอไปหาประสบการณ์ต่างประเทศก่อนที่จะเรียนต่อ เมื่อท่านอนุญาตแล้วได้ออกไปทำงานที่โรงงาน ๓ เดือน แล้วออกเดินทางไปประเทศอินเดีย ซึ่งอาตมาตั้งใจว่าจะไปทางบก ก็เลยข้ามไปเบลเยี่ยม เยอรมัน ออสเตรีย ยูโกสลาเวีย กรีซ ตุรกี อิหร่าน ปากีสถาน ในที่สุดถึงอินเดีย ใช้เวลาเดินทางเกือบ ๒ เดือน การเดินทางของเรานั้นบางทีก็ไปรถไฟ บางทีโบกรถสิบล้อไป ไปง่าย ๆ ค่ำที่ไหนก็พักที่นั่น พบกับคนหลายชาติหลายประเทศ วัฒนธรรมต่าง ๆ แล้วสังเกตในการเดินทางว่าทุกประเทศที่เราผ่านทุกชาติทุกชุมชนต้องถือว่าจารีตประเพณีของเขาถูก ของประเทศอื่น ๆ ผิด หรือว่าของเขาดีที่สุด เราเลยได้ความคิดว่า คนทุกคนมักจะมีการเข้าข้างตัวเองว่าของเขาดีกว่าของคนอื่น

ถึงประเทศอินเดียแล้วก็เที่ยวบ้าง ไปอยู่ตามวัดตามวาบ้าง อยู่ที่วัดฮินดูบ้าง อยู่ที่วัดพุทธบ้าง ทุกวันนี้ชาวพุทธในประเทศ

อินเดียมีน้อย แต่ที่พุทธคยาที่ตรัสรู้ของพระองค์มีวัดหลายวัด ทุกประเทศที่มีชาวพุทธมีวัดประจำชาติที่นั่น ตอนนั้นอาตมาสนใจเรื่องศาสนาพุทธนิกายเซนมาก ชอบไปทำวัตร นั่งสมาธิวัดเซนเป็นประจำ ต่อมาได้ขึ้นภูเขาหิมาลัยไปอยู่กับพระธิเบตที่ธรรมศาลาซึ่งเป็นที่ประทับของทะไลลามะ ช่วงนั้นเริ่มนั่งสมาธิภาวนา แต่มีปัญหาว่าไม่ได้ตั้งใจกับวิธีกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่มีการเปลี่ยนบ่อยๆ เพราะว่าไปที่ไหนก็มักจะพบคนที่ทำต่าง ๆ กัน บางทีก็ลองทำสมาธิดู พบคนที่ทำแบบเซนก็เปลี่ยนทำแบบเซนบ้าง ต่อมาก็สนใจอีกอย่างหนึ่ง ก็ทำอีกอย่างหนึ่งกลับไปกลับมา จิตใจก็ไม่สงบ เห็นว่าการที่เราจะก้าวหน้าในการปฏิบัติต้องเลือกอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วมีความจงรักภักดีต่ออารมณ์นั้น ปัญหาไม่ได้อยู่ที่เทคนิค หากอยู่ที่จิตใจของเราที่อยากจะได้วิธีการที่ดีที่สุด ลองปฏิบัติกับวิธีการใดวิธีหนึ่งก็เกิดปัญหาขึ้นมา เกิดนิวรณ์ เลยสงสัยว่าเลือกอารมณ์ไม่ถูก ลองทำอย่างอื่นบ้างอาจไม่ต้องประสบปัญหา ซึ่งนิวรณ์นี้ต้องถือว่าเป็นของธรรมดา ปฏิบัติด้วยอารมณ์กรรมฐานไหน เราต้องมีความอดทนต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติ นิวรณ์เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ ควรถือว่าเป็นสิ่งท้าทาย เป็นสิ่งที่กระตุ้นสติปัญญาให้ตื่นขึ้นทำงาน เป็นสิ่งที่ช่วยให้การปฏิบัติของเราเข้มแข็ง

ตอนนั้นอาตมายังเป็นนักปฏิบัติจับจด เอาอย่างนั้นบ้างอย่างนี้บ้างก็ไม่สงบเท่าไร แต่ต่อมาอาตมาได้พบกับพระองค์หนึ่ง

ซึ่งความจริงท่านเป็นนักบวชฮินดู แต่การประพฤติของท่านน่าเลื่อมใสมาก ท่านเป็นผู้ที่มีความมักน้อย สันโดษ และวิธีการปฏิบัติของท่านก็ไม่ต่างกันกับของพุทธเท่าไรนัก อาตมาจึงขออยู่กับท่านคล้ายกับเป็นลูกศิษย์ ตอนนั้นอาตมาอายุได้ ๑๘ ปี และรู้สึกเลื่อมใสท่านมาก อยากจะอยู่กับท่านเป็นประจำ แต่ท่านคัดค้าน ท่านบอกว่าอาตมายังหนุ่มเกินไป แล้วท่านย้ำว่า ถ้ายังไม่ได้รับอนุญาตจากพ่อแม่ที่จะอยู่อย่างนี้ที่จะเป็นสมณะอย่างนี้ การปฏิบัติจะไม่ได้ผล ซึ่งเราฟังเหตุผลนี้ก็รู้สึกไม่พอใจ เพราะเราเป็นชาวตะวันตก ไม่ค่อยรู้สึกถึงบุญคุณพ่อแม่ โยมที่เคยศึกษาภาษาอังกฤษคงรู้ว่า คำว่า "บุญคุณของพ่อแม่" จะแปลเป็นภาษาอังกฤษไม่ได้ ไม่มีคำใช้ เพราะชาวตะวันตกไม่ค่อยมีความรู้สึกในสิ่งนี้ แต่ตอนนั้นก็อยู่ฝั่งทะเลสาปที่ชาวฮินดูถือว่าขลังศักดิ์สิทธิ์ อย่างกลางทะเลสาปก็สมถะดี เป็นครั้งแรกที่ได้ทำความเพียรอย่างต่อเนื่อง สิ่งที่เกิดขึ้นในใจของอาตมาในสมัยนั้น เป็นสิ่งที่เราไม่เคยได้คาดหวังหรือไม่เคยคิดว่าจะเกิดขึ้น ผลจากการปฏิบัติ เคยคิดว่ามันจะเป็นทำนองที่ว่าจิตเยือกเย็น ไม่มีความคิดฟุ้งซ่าน เกิดอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ รู้ใจคนอะไรอย่างนี้ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นคือความรู้สึกรักพ่อแม่ รู้สึกซาบซึ้งในบุญคุณของพ่อแม่ อาตมาแปลกใจทำไมถึงเป็นอย่างนี้ ในที่สุดก็ตัดสินใจกลับบ้าน แล้วเดินทางกลับอังกฤษ

คุณพ่อของอาตมามาจากตระกูลที่ยากจนมาก ยังไม่เคยมีใครในตระกูลของเราที่เรียนหนังสือสูงหรือเข้ามหาวิทยาลัย คุณพ่อ

จึงหวังมากในตัวอาตมา อาตมาเรียนหนังสือดีมักจะสอบได้ที่ ๑ ทุกปี พ่อก็มีความหวังว่าเราจะได้เข้ามหาวิทยาลัย Oxford ได้ปริญญาเอก ต่อไปได้เป็นศาสตราจารย์ ท่านมีความหวังมาก เป็นความหวังที่สำคัญในหัวใจของท่าน เรารู้เรื่องนี้แล้วแต่ว่าตอนที่กลับไปอังกฤษมีความรู้สึกว่าคุณค่าของชีวิตอยู่ที่การปฏิบัติธรรม หลังจากเราได้พลัดพรากจากพระฮินดูองค์นั้น เราได้ทบทวนการปฏิบัติเห็นแล้วว่าคำสอนที่ถูกใจเรามากที่สุดที่มั่นใจมากที่สุดคือคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วเราจะพยายามปฏิบัติตามหลักนี้ให้เต็มที่ต่อไป แต่รู้ว่าอยู่เป็นฆราวาสยากที่จะเอาจริงเอาจัง รู้สึกอึดอัดเหมือนกัน ยังไง ๆ เราก็รู้ว่าการที่จะไปเรียนที่มหาวิทยาลัยต่อเป็นไปไม่ได้ แต่เสียใจว่าในขณะที่เราได้ซาบซึ้งในบุญคุณของพ่อแม่ และรู้ด้วยว่าสิ่งที่พ่อแม่หวังมากที่สุดจากลูกคือการเข้ามหาวิทยาลัย เป็นสิ่งที่เราทำไม่ได้ ทำให้อาตมารู้สึกเป็นทุกข์มาก พอไปถึงบ้านก็พยายามหาโอกาสพูดกับพ่อ เพื่อบอกว่าเราจะเรียนต่อไม่ได้ ในที่สุดก็มีโอกาสแต่พูดไม่ค่อยออก ตะกุกตะกัก อธิบายว่าตั้งใจจะบวชเป็นพระในพระพุทธศาสนา

นอกจากทำให้ท่านผิดหวังเรื่องการเรียนหนังสือ มีอีกเรื่องหนึ่งคือ คุณพ่ออาตมาเป็นคนมีอคติต่อศาสนา ท่านมีความเห็นว่าศาสนาคริสต์เป็นกาฝากของสังคม เป็นยาเสพติดของประชาชนเป็นของหลอกลวง แล้วท่านเหมาเอาว่าศาสนาทุกศาสนาคงเหมือนกัน ลูกจะออกจากโลกบวชเป็นพระจึงเป็นสิ่งที่ขัดใจท่านมากเหมือนกัน

แต่เราลองอธิบายให้ท่านฟัง ฟังแล้วท่านบอกว่า เรื่องพระพุทธศาสนานี้พ่อไม่เคยศึกษาไม่รู้เรื่อง แต่ว่าสิ่งที่พ่อต้องการมากที่สุดคือต้องการให้ลูกมีความสุข ถ้าลูกเห็นว่าบวชเป็นพระแล้วจะมีความสุขพ่อก็พอใจแล้ว อาตมารู้สึกว่าน้ำตาจะไหล ต้องขอตัวออกจากห้อง

วันนั้นเป็นวันที่เข้าใจเรื่องความรัก ความรักที่แท้จริง เห็นพ่อสามารถเสียสละความหวัง ความต้องการของตัวเอง โดยไม่ได้หวังอะไรเลย นอกจากปรารถนาให้เรามีความสุข วันนั้นเป็นวันสำคัญมากในชีวิต ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมารู้สึกว่าความเคารพรักในคุณพ่อเพิ่มขึ้น ทวีขึ้นอย่างมาก และตัวเองก็ได้ความเข้าใจเรื่องความรักด้วยว่า ความรักนี้เป็นสิ่งที่ไม่มีเงื่อนไข เป็นความรักที่ไม่มีตัณหา หรือความต้องการใด ๆ เข้าไปแอบแฝง เป็นความรักที่ไม่ต้องการอะไรตอบแทน มีแต่จะให้ ไม่มีความคิดว่าจะเอา

ต่อมาเมื่อเรามาปฏิบัติศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้ามากขึ้นก็มารู้จักคำสอนเกี่ยวกับเมตตา ทำให้เข้าใจเรื่องนี้ละเอียดขึ้น เมตตาเป็นความรักที่ประกอบด้วยธรรมะ เป็นความรักที่สม่ำเสมอในสรรพสัตว์ทั้งหลาย บางทีพวกเราอาจเคยสังเกตตัวเองว่า การที่เราจะเมตตาสงสารคนอื่น ๆ ที่ประเทศอื่น หรือคนที่เราไม่เคยได้พบเป็นสิ่งที่ง่าย แต่คนที่เราเมตตายากที่สุดคือคนที่อยู่ใกล้ชิด เพราะคนเหล่านี้แหละที่ทำให้เราหนักใจ ที่มีการกระทำและการพูดที่กระทบกระเทือนเราบ่อย ๆ ฉะนั้นการแผ่เมตตาของคนทั่วไปมักจะเป็นไปในทำนองที่ว่า "ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายมีความสุข

ความสุขเกิด เว้นแต่คนนั้น" ต้องมีเว้นแต่ เว้นแต่คนที่หนาด้วยกิเลส คนที่เราไม่ชอบ แต่นี่ไม่ใช่เมตตา เมตตาที่แท้จริงย่อมไม่มีความเลือกที่รักมักที่ชัง

เรื่องความรักนี้เป็นสิ่งสำคัญในชีวิตของฆราวาสทุกคน บางคนถึงกับเอาเป็นสรณะที่พึ่งของชีวิต ซึ่งมักจะทำให้ชีวิตประสบความทุกข์ระทมบ่อย ๆ รักได้ไม่เป็นไร ไม่ผิดศีล ไม่ผิดอะไร แต่พุทธศาสนาสอนว่าทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตต้องประกอบด้วยธรรมะ ต้องยอมรับความจริง เราต้องพยายามพิจารณาทุกเช้าทุกเย็นว่าเราต้องมีความพลัดพรากจากคนที่เรารักทุกคนไม่วันใดวันหนึ่ง เราไม่ตายจากเขา ๆ ก็ต้องตายจากเรา อันนี้ไม่ใช่เพื่อทำให้เรารู้สึกกลุ้มใจหรือเศร้าใจ แต่เป็นการเปิดจิตใจให้กว้างออกไปรับความจริงซึ่งปกติเราชอบพยายามประคับประคองอารมณ์ที่สบายของเราไว้โดยการกลบเกลื่อนความจริงบางแง่บางมุมบางประการคือสิ่งที่จะลดรสชาติของอารมณ์นั้น เพราะว่าธรรมชาติของคนเรานี้ชอบเพลิดเพลินในอารมณ์ เพลิดเพลินในความรัก แต่ถ้าเราเพลิดเพลินในสิ่งใดแล้วความเพลิดเพลินนั้นแหละเป็นความยึดมั่นถือมั่น เกิดภพ เกิดชาติ เกิดความไม่มั่นคง เกิดความหวั่นไหว เพราะว่าอารมณ์ทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย ผู้ยึดมั่นในอารมณ์ย่อมฝืนธรรมชาติไม่ให้เปลี่ยนแปลง แต่มนุษย์เราจะสู้ธรรมชาติไม่ได้ มันเป็นการฝืนที่ล้ม ๆ แล้ง ๆ เป็นการฝืนที่จะทำให้รู้สึกระทมขมขื่น รู้สึกเซ็ง หมดหวัง สิ้นหวัง นักปฏิบัติผู้

ปรารภธรรมะจะคำนึงถึงความจริงเกี่ยวกับเรื่องนี้อยู่เสมอ สำนึกรู้ในโทษของการไม่ยอมรับความจริงว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง รู้ว่ายึดมั่นในสิ่งที่ไม่เที่ยงเมื่อไร ก็ต้องเป็นทุกข์ทันที คิดอย่างนี้ได้ความรักมันไม่หายหรอก ความรักของเราไม่ใช่ว่ามันจะจืดชืดหมดรสชาติ แต่จะเป็นความรักที่สุกงอม เป็นความรักของผู้ใหญ่ ความรักไม่มีโทษอะไร

เรื่องความรักนี้จะต้องสังเกตว่ามันจะเปลี่ยนสภาพตามความรู้และความเข้าใจในธรรมะของผู้รัก หมายความว่าถ้าพวกเราไม่มีสติปัญญาเป็นที่พึ่งภายในใจ ไม่มีตัวผู้รู้คอยคุ้มครอง การดำเนินชีวิต คอยดูแลสิ่งที่เราทำ คำที่เราพูด เราย่อมมีความรู้สึกขาดความมั่นคง ซึ่งจะอยู่ลึก ๆ ในใจตลอดเวลา รู้สึกว่าขาดอะไรสักอย่าง มีความรู้สึกอย่างนี้แล้ว เรามักจะพยายามลบความรู้สึกนี้โดยความรัก จึงแสวงหาความรักอย่างดิ้นรน กระสับกระส่ายกระวนกระวาย ความรักของเรานั้นจะประกอบด้วยความเห็นแก่ตัวเพราะเกิดจากความอยาก แต่ผู้มีที่พึ่งภายในแล้ว มีความมั่นคงภายในใจแล้ว จะมีความรู้สึกพอดี ไม่มีอะไรขาดไม่มีอะไรเกินพอดี ๆ ผู้ที่รู้สึกพอดีนั่นแหละสามารถให้ความรักด้วยความอิสระมีความรู้สึกไวต่อคนอื่น ต่อความต้องการของเขา ความกลัวความวิตกกังวลของเขาสามารถสังเกตเห็นสิ่งแวดล้อมหรือบุคคลรอบข้างอย่างลึกซึ้ง เพราะเดี๋ยวนี้คนเราก็พอแล้ว ไม่มีความห่วงอะไรจิตที่เต็มไปด้วยธรรมะแล้วเป็นจิตที่สร้างสรรค์มาก เพราะว่าไม่มี

อะไรบกพร่อง พร้อมที่จะช่วยคนอื่นได้ พร้อมที่จะให้ความรัก ให้ความรัก โดยไม่หวังอะไรตอบแทน คือ เขาจะรักหรือไม่รักเรื่องของเขา แต่ว่าเราจะให้ เราพอใจกับการให้ แต่ไม่มีความต้องการในความรักเพื่อแก้ความรู้สึกเปล่าเปลี่ยวหรือว่างเปล่าในใจของตัวเอง มีธรรมะเป็นที่พึ่ง ความรักเป็นที่พึ่งไม่ได้ แต่ธรรมะเป็นที่พึ่งได้ ธรรมะเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในชีวิตมนุษย์

เราต้องพยายามเป็นผู้รู้จักฝึกอบรมตัวเอง รู้จักปกครองตัวเอง ถ้าเราปกครองตัวเองไม่ได้ มันยากที่จะหลีกเลี่ยงความบกพร่อง ฉะนั้นให้บริหารตัวเองด้วยการสอดส่องดูแลการกระทำ การพูด ความคิดของตัวเอง สร้างตัวรู้ขึ้นมาภายใน ตัวผู้รู้นี้จะเป็นเหมือนพี่เลี้ยงหรือกัลยาณมิตรติดตัว ไปที่ไหนมันจะคอยชี้แนะตักเตือน เวลาจะพูดโกหก พูดซุบซิบนินทา จู้จี้ขี้บ่น ตัวผู้รู้จะไม่พอใจ ตัวผู้รู้จะ "เฮ่ย" แต่คำว่า "เฮ่ย" ของตัวผู้รู้นั้นจะประกอบด้วยเมตตาเตือนว่า "ไม่ได้นะ พูดอย่างนี้ทำให้คนอื่นเดือดร้อน เป็นการเบียดเบียนอย่าไปทำเลย" เวลาเราคิดหมกมุ่นในกาม คิดปองร้าย คิดอาฆาตพยาบาท คิดแก้แค้นหรือคิดเอารัดเอาเปรียบ ตัวผู้รู้จะร้อง "เฮ่ย! หยุด" เราต้องมีการหยุด ต้องมีการเลิก

พวกเราเคยฟังคำเหล่านี้บ่อย *หยุด ละ เลิก* อะไรอย่างนี้ แต่ฟังแล้วรู้สึกว่าเป็นคำห้วน ไม่ไพเราะ ค่อนข้างแสลงหู แต่ว่าการเลิก การหยุด การละ การวางนี้ เป็นไปเพื่อความสุข ความสุขในโลกนี้มีหลายประเภท *ถ้าเราไม่มีความกล้าหาญที่จะสละความ*

สุขที่มีปริมาณน้อย หรือความสุขที่ไม่บริสุทธิ์ เราจะไม่มีสิทธิ์ที่จะก้าวไปถึงหรือบรรลุความสุขที่สุขุมและบริสุทธิ์ เหมือนกับว่าเราอยู่ในห้องนี้ เราก็เข้าห้องโน้นไม่ได้ จะอยู่ทั้งสองห้องก็ไม่ได้ ต้องเลือกให้สังเกตและยอมรับความจริงของธรรมชาติว่า การมัวเมาสยบในความสุขทางเนื้อหนังเป็นการปิดโอกาสที่เราจะเข้าถึงความสุขที่เลิศกว่า ฉะนั้นต้องพิจารณาว่าความสุขอย่างไรมีความสำคัญ อันไหนมีคุณค่าแก่ชีวิต

ในการวิเคราะห์ความสุข ประเด็นสำคัญอยู่ที่ความไม่เที่ยง เราติดในโลกียสุขตอนเป็นหนุ่มเป็นสาว เมื่อเราแก่ลงเราจะรู้สึกเหมือนชีวิตเป็นดอกไม้เฉาหรือต้นไม้กรำแดด จะกลุ้มใจว่าชีวิตของคนแก่นี้ไม่มีความหมาย เพราะว่าเราเคยยึดมั่นถือมั่นในความสุขทางเนื้อหนังว่า เป็นสิ่งที่ให้ความหมายแก่ชีวิต แต่ตอนนี้กำลังตาฟางหูไม่ค่อยได้ยิน นั่งลงก็ "โอ๊ย" ลุกขึ้นก็ "โอ๊ย" ทานข้าวก็ไม่อร่อย ไม่มีอริยทรัพย์เป็นที่พึ่งภายใน เลยทุกข์ เสียดายอดีต กลัวอนาคต ใจเหี่ยวแห้ง ผู้หญิงเลยหันเข้าหาวัด ผู้ชายหันหาเมียน้อย ทั้งสองก็ไม่ค่อยได้เรื่อง แต่ถ้าเราเอาความสุขที่เกิดจากคุณงามความดีเป็นจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต ความสุขนี้เรามีโอกาสเข้าถึง มีโอกาสที่จะเสวยตลอดชาติ แล้วเป็นความสุขที่เยือกเย็น เป็นความสุขที่เกิดขึ้นในจิตใจของเราแล้ว จะแผ่ไปมีผลต่อคนรอบข้างด้วย คือการช่วยคนอื่นอยู่ที่เรามีคุณธรรมภายใน มีความสงบ มีความสุขภายใน ผู้ที่วุ่นวายสับสนจะไปช่วยคนอื่นไม่ได้ พูดอะไรไม่มีใครเชื่อ

ทำอะไรไม่ได้ผล แต่สำหรับผู้มีคุณธรรมคำพูดมีน้ำหนัก การกระทำก็มีน้ำหนัก ทำอะไรก็เป็นที่ประทับใจผู้อื่น เพราะฉะนั้นถ้าเรามีความหวังที่จะช่วยคนอื่น ให้เราฉลาดในการช่วยตัวเอง เพราะการช่วยตัวเองและการช่วยคนอื่นเป็นสิ่งเดียวกัน ชีวิตที่มีการช่วยตัวเองและช่วยผู้อื่นเป็นชีวิตที่เบิกบานผ่องใสด้วยการทำหน้าที่ การทำหน้าที่ให้ดีที่สุดก็ด้วยการปล่อยวาง ความหวังในผลคือการเจริญมรรค เป็นสิ่งที่น่าภูมิใจ

มรรคไม่ง่าย

การปฏิบัติเป็นสิ่งที่ยากลำบาก แต่ว่ามรรคจะเกิดขึ้นโดยอาศัยความยากลำบาก ง่ายกว่าที่จะเกิดขึ้นจากความสะดวกสบาย เพราะความสะดวกสบายมักทำให้เราประมาท แต่เมื่อเรากำลังสู้กับกิเลส นี่แหละที่เราจะมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

ฉะนั้น เมื่อเราเกิดความรู้สึกขลุกขลัก ตะเกียกตะกาย หรือล้มลุกคลุกคลานก็ไม่เป็นไร อันนี้เป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่าการปฏิบัติของเรากำลังเข้าที่ เหมือนกับว่าเขามานวดเส้นเรา ที่ไหนไม่เจ็บเราก็ไม่ให้เขานวด แต่พอถูกที่เจ็บ เออ! ๆ เข้าท่าแล้ว มันถูกแล้ว เพราะว่ามันปวด การปฏิบัติต้องเป็นอย่างนี้ มันต้องปวด มันต้องเจ็บ มันต้องลำบากเสียก่อน อย่างที่ภาษิตอีสานท่านว่า "มักง่ายได้ยาก ลำบากได้ดี"

แก่นสารพระพุทธศาสนา
อยู่ที่แก่นสารของชีวิตของตนนั่นเอง
เพราะว่าพุทธศาสนาเป็นเรื่องของเรา
ไม่ใช่เรื่องของวัด ไม่ใช่เรื่องข้างนอก

ปฏิบัติเพื่ออะไร

โดยมากชาวบ้านไปวัดที่พระสงฆ์ท่านปฏิบัติดีปฏิบัติชอบจะมีความรู้สึกชื่นใจ พระเราก็เช่นเดียวกัน เห็นฆราวาสมีการเสียสละตั้งอกตั้งใจปฏิบัติธรรม ก็รู้สึกชื่นอกชื่นใจ วันนี้อาตมาก็ได้มีโอกาสมาเยี่ยม มาให้กำลังใจ ให้ข้อคิด และหลักปฏิบัติแก่พวกเราร้อยกว่าคนที่ได้อุตสาห์สละเวลา สละความสะดวกสบาย เพื่อมาฝึกอบรมตนตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ อาตมาก็ขอแสดงความรู้สึกยินดีและชื่นใจ

งานประเภทนี้อาตมาเคยตั้งชื่อว่า เป็นงานกินเกลือ เพราะว่าส่วนมากพวกเราเคยกินแต่ด่าง อย่างที่ท่านบอกว่าใกล้เกลือกินด่าง เราก็กินด่างมาหลายปีแล้ว รู้สึกว่าเราขาดเกลือสักหน่อย เพราะ

---

* แสดงธรรมแก่ญาติโยม ผู้เข้ารับการอบรมสมาธิภาวนาที่สวนโมกข์นานาชาติ ช่วงปลายปี พ.ศ. ๒๕๓๔

ฉะนั้นเราต้องมีงานกินเกลือ ทีนี้วิธีกินเกลือของเราก็ไม่มีอะไรนอกจากการขัดเกลากิเลสของตัวเอง

เรื่องการประพฤติปฏิบัตินั้น จุดสำคัญอยู่ที่ความเข้าใจในการกระทำหรืออย่างที่ภาษาพระเรียกว่า สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบเรื่องนี้หลวงพ่อชาซึ่งเป็นพระอุปัชฌาย์ของอาตมา เคยเตือนอยู่เสมอว่า อย่าลืม อย่าปฏิบัติ เพื่อจะเอาอะไร อย่าปฏิบัติเพื่อจะได้อะไร อย่าปฏิบัติเพื่อจะเป็นอะไร แต่ปฏิบัติด้วยการปล่อย เพื่อการปล่อยวาง ถ้าเรายังปฏิบัติด้วยความหวังว่าจะได้อะไรที่ดี ๆ เอาไปบ้าน เรามักจะผิดหวัง ความจริงแล้วขออภัยนะ วัดก็คล้าย ๆ กับส้วม มีหลายคนที่ชอบถามว่า คุณไปวัดได้อะไรบ้าง คุณไปวัดก็เหมือนกับคุณไปห้องส้วม คุณจะได้อะไรบ้าง ก็ไม่ได้อะไร แต่ว่าเราก็ได้ถ่ายของสกปรกออกไปก็มีประโยชน์เหมือนกัน

เพราะฉะนั้น แทนที่จะเห็นการปฏิบัติเป็นวิธีการที่จะได้ของดี เราควรจะถือว่าเป็นโอกาสที่จะถวายความดีแก่พระศาสนา เพราะว่าทุกวันนี้พวกเราในประเทศไทย นับวันก็ห่างไกลจากพระศาสนา จนกระทั่งมีคนในระดับปัญญาชนหลายคน ที่มีการพูด มีการแสดงออกต่าง ๆ ที่ให้เราเห็นอย่างชัดเจนว่าท่านเหล่านั้นไม่เข้าใจหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเอาเสียเลย อย่างเช่นมีข้าราชการผู้ใหญ่บอกว่าพระไม่มีหน้าที่รักษาป่า เป็นต้น ถ้าเราอ่านในพระบาลีจะพบว่าพระพุทธองค์ทรงสั่งสอนว่า ตราบใดที่พระหรือนักปฏิบัติยังมีความยินดีในเสนาสนะป่าพระพุทธศาสนาจะไม่เสื่อมหายจากโลกตราบนั้น

เพราะฉะนั้น การอยู่กับป่า การอยู่กับต้นไม้เป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะฉะนั้นเราต้องสร้างความเข้าใจในเรื่องพระพุทธศาสนาให้ดีขึ้น

ปีนี้อาตมาได้รับนิมนต์ไปสอนธรรมะที่อเมริกา มีบางคนถามอาตมาว่า ประเทศไทยเป็นประเทศนับถือศาสนาพุทธแต่ทำไมประเทศไทยยังมีคอรัปชั่นมาก ๆ มีปัญหามาก ๆ ทำให้อัตราการฆ่าคนเป็นอันดับสองของโลก ทำไมจึงมีปัญหามาก ๆ อาตมาก็บอกไป ก็พูดเล่น ๆ นะ ตอบว่าอาจจะเป็นเพราะว่าผู้หลักผู้ใหญ่ในเมืองไทยเข้าโรงเรียนคริสต์ แล้วก็ทำปริญญาที่อเมริกา คือ จะไปโทษศาสนาพุทธไม่ได้ ไม่ใช่ว่าศาสนาพุทธมากไป แต่ศาสนาพุทธน้อยไป เรายังไม่เข้าถึงแก่นสารของศาสนาพุทธ เรายังพอใจในสิ่งที่เป็นเปลือกของศาสนาเสียมาก

วิธีการที่พวกเราจะเข้าถึงแก่นสารของพุทธศาสนาก็อยู่ที่การประพฤติปฏิบัติ พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ว่า ทุกข์เกิดเพราะอวิชชา ทุกข์เกิดเพราะความหลง การประพฤติปฏิบัติต้องเป็นไปเพื่อขจัดเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ คือ อวิชชานั้น พูดง่าย ๆ การประพฤติปฏิบัติธรรม คือการลดความโง่ของตนเอง พูดภาษาชาวบ้านนะ เพราะฉะนั้น ใครอ้างว่าไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม ก็เท่ากับอ้างว่าไม่มีเวลาลดความโง่ของตัวเอง ซึ่งไม่น่าจะเป็นความจริง

เรามีเวลา เพราะว่าชีวิตของเราประกอบด้วยกาย วาจา ใจ และสิ่งเหล่านี้อยู่นิ่งไม่ได้ ต้องมีการกระทำ ต้องมีการเคลื่อนไหว อย่างที่พระท่านว่า กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม เพราะฉะนั้น

การไม่ปฏิบัติไม่มีในโลก เราก็ปฏิบัติกันอยู่ทุกคน แต่สำคัญอยู่ที่ว่าเราปฏิบัติอะไรกันอยู่ เราไม่มีทางที่จะเลือกระหว่างการปฏิบัติและการไม่ปฏิบัติ แต่ว่าเรามีทางเลือกระหว่างปฏิบัติสิ่งที่เป็นธรรมะกับการปฏิบัติสิ่งที่ไม่เป็นธรรมะ หรือสิ่งที่เป็นอธรรม

วันนี้อาตมามีความชื่นใจที่เห็นญาติโยมได้ตั้งใจ เข้างานกินเกลือของวัดสวนโมกข์ มาขัดเกลาตัวเองเพื่อเข้าถึงแก่นสารของพระพุทธศาสนา แก่นสารของพระพุทธศาสนาอยู่ที่ไหน แก่นสารพระพุทธศาสนาอยู่ที่แก่นสารของชีวิตของตนนั่นเอง เพราะว่าพุทธศาสนาเป็นเรื่องของเรา ไม่ใช่เรื่องของวัด ไม่ใช่เรื่องข้างนอก แต่เป็นเรื่องของเราทุกคน เรามีความทุกข์ทุกคน เรามีตัณหา เรามีสมุทัยทุกคน เพราะฉะนั้นเราก็ต้องแสวงหาวิธีการดับความทุกข์นั้น เราต้องพยายามเข้าถึงอาการที่จะปราศจากทุกข์ ซึ่งเราถือว่าเป็นสิ่งสูงสุดที่มนุษย์เข้าถึงได้ ทั้งผู้ชายทั้งผู้หญิง ไม่ว่าเราเป็นคนชาติไหนชั้นไหน เราล้วนแต่มีโอกาสล้วนแต่มีความสามารถหรือมีศักยภาพที่จะหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสไม่มากก็น้อย

เราประพฤติปฏิบัติ เรามุ่งที่จะลดความโง่ของตัวเองทีละเล็กทีละน้อย ไม่ต้องมักใหญ่ใฝ่สูง ไม่ต้องเอามาก ๆ เอาทีละเล็กเอาทีละน้อยก็ยังดี ค่อยเป็นค่อยไป

และในการประพฤติปฏิบัตินี้อย่าไปเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นจะเป็นทุกข์ฟรี ๆ ไม่ฉลาด เรื่องนี้เราจะไปดูคนอื่นไม่ได้ ต้องดูตัวเอง ต้องสังเกตการเคลื่อนไหวกายใจของตนเอง ให้เข้าใจว่า ชีวิตนี้

คืออะไร อันนี้มันสนุกที่ตรงนี้ เรียกว่าเราจะมีความสุขที่ตรงนี้ แต่ว่าการที่เราจะประพฤติปฏิบัติอย่างราบรื่น อันนี้เป็นของยาก น้อยคนที่จะเป็นอย่างนั้น ส่วนมากเราก็ต้องผ่านการล้มลุกคลุกคลาน แต่ว่าเราควรที่จะพิจารณาในแง่ของความจริงที่เรียกว่า ปัญญาเกิดจากการฝ่าฟันอุปสรรค ยิ่งมีอุปสรรคมากยิ่งมีโอกาสที่จะสร้างปัญญามาก ฉะนั้นผู้ที่มีอุปสรรคมาก ๆ เป็นผู้ที่มีบุญมากน่าอิจฉา

ครูบาอาจารย์ของอาตมาเอง คือ หลวงพ่อชา ท่านมีปัญหามาก ท่านอยู่ด้วยความอดทน จนในที่สุดท่านก็ผ่านพ้นอุปสรรคเหล่านั้นมาได้ ท่านเป็นครูบาอาจารย์ที่น่าเคารพ เป็นที่เคารพนับถือของคนไทยทั่วโลกในสมัยปัจจุบัน ก็อาจจะเป็นเพราะว่าท่านเคยผ่านความทุกข์มาแล้ว เวลาท่านสั่งสอนลูกศิษย์ลูกหา ท่านก็รู้จักปัญหาที่ลูกศิษย์กำลังเผชิญหน้าอยู่อย่างถ่องแท้ ท่านจึงสามารถเลือกคำสอนและธรรมะที่เหมาะสมกับจิตใจของลูกศิษย์ได้อย่างน่าอัศจรรย์ อาจจะเป็นได้ว่า ถ้าการประพฤติปฏิบัติของท่านง่ายกว่านี้สบายกว่านี้ ท่านอาจจะไม่มีปัญญาในการสอนถึงขนาด

มองดูตัวเองก็เหมือนกัน ถ้าเรากำลังมีปัญหาก็อย่าไปท้อใจอย่าหดหู่ใจ แต่ปลอบใจตัวเองว่า ถ้าเราอดทน ถ้าเราไม่ท้อถอยในที่สุดเราต้องผ่านพ้นอุปสรรคนี้ได้ เพราะพระพุทธองค์ทรงยืนยันได้ว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว อันนี้เป็นกฎตายตัวของธรรมชาติ จะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ตาม ยอดของความดีหรือบุญสูงสุดคือการภาวนาเราภาวนากับความทุกข์ เราภาวนากับปัญหา เราไม่รังเกียจปัญหา

อันนี้ก็จะเป็นการสร้างบารมี เป็นการชำระจิตใจของตนเอง แล้วในที่สุดเมื่อเราพ้นจากปัญหานี้ได้แล้ว เราจะมีความสามารถที่จะช่วยคนอื่นที่กำลังเจอปัญหานี้ได้อย่างดี ถ้าเรามองอย่างนี้แล้วก็ได้กำลังใจ

เรื่องการฝึกจิตนี้ก็เหมือนกับการอบรมเด็ก ๆ จะด่าว่าอย่างเดียวก็ไม่ได้ จะปลอบใจเอาอกเอาใจอย่างเดียวก็ไม่ได้ จะเอาอย่างใดอย่างเดียวไม่ได้ แต่เราต้องมีสติให้รู้ว่าเวลาไหนควรปลอบใจ เวลาไหนควรเอ็ดควรด่า ควรว่า ก็ต้องมีเหมือนกัน เอาอย่างใดตายตัวไม่ได้ ทางสายกลางนี้มีการเลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวาเหมือนกันนะ คือทางสายกลางไม่ใช่เราจะเอาอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ แต่ว่ามันขึ้นอยู่กับการสร้างความรู้สึกที่สุขุมละเอียดอ่อนต่อความพอดี และความพอดีนั้นหมายถึงความพอดีต่อการชำระกิเลส เรามุ่งปัญญา มุ่งที่จะปล่อยวาง

คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ที่ฟังง่ายก็มี ที่ฟังยากก็มี คำสั่งสอนบางข้อเราฟังแล้วก็รู้สึกซึ้ง บางข้อฟังแล้วก็รู้สึกงง ไม่เข้าใจ คำสอนบางข้อนี้ฟังแล้วก็รู้สึกเฉย ๆ หรือไม่ประทับใจ แต่มีข้อหนึ่งเป็นธรรมที่สำคัญอย่างยิ่งในชีวิตของนักปฏิบัติ นั่นคือคำว่า *นิโรธ* คือความดับ ถ้าเรายกเรื่องความดับขึ้นมาเป็นเป้าหมายในการปฏิบัติ อาจมีหลายคนที่รู้สึกว่าเป็นเป้าหมายที่ไม่ค่อยดึงดูดจิตใจ เราต้องเข้าใจเรื่องนี้ให้ได้

อาตมาขอเปรียบเทียบกับเลื่อย เลื่อยไฟฟ้าที่กำลังตัดต้นไม้เสียงดังเสียงน่ารำคาญ ฟังไปฟังมาก็รู้สึกเครียด แล้วมันจะถึงจุด

หนึ่งที่เครื่องนั้นดับ ขอให้สังเกตตรงนี้ว่า เรารู้สึกอย่างไรบ้าง อันนี้คือความดับ ดับทุกข์มันจะอยู่ในลักษณะนี้ แล้วก็สังเกตต่อว่าหลังจากเสียงเลื่อยไฟฟ้าดับแล้ว ไม่ใช่ว่าไม่มีเสียงอะไรเลย ก็มีอยู่เหมือนกัน เช่นเสียงนก เสียงลมพัด เสียงธรรมชาติก็ยังมีอยู่ แต่ว่าเสียงเหล่านั้นไม่เป็นอุปสรรค หรือไม่กระทบกระแทกต่อความสงบที่เรากำลังเสวยอยู่ ความทุกข์ดับแล้วไม่ใช่ว่าจะไม่มีอะไร สิ่งที่มีอยู่ก็คือสิ่งที่เรียกว่า ความปลอดโปร่ง อาตมาเองก็ไม่ค่อยได้ใช้คำว่าว่าง เพราะรู้สึกว่าคำนี้ค่อนข้างอันตราย บางคนฟังแล้วก็เข้าใจผิดก็มี เขาใช้คำว่า ปลอดโปร่งอาจจะดีกว่า

สมมติว่าเรามีห้องใหญ่ หรือศาลาหลังใหญ่ ถ้าหากว่าเปิดหน้าต่าง เปิดประตูอากาศถ่ายเท มีแสงสว่าง ถึงแม้ว่าห้องนั้นไม่ว่างมันก็มีเก้าอี้ มีคน มีโต๊ะ มีอะไรต่ออะไรบางสิ่งบางอย่าง ไม่ว่างทีเดียว แต่เราไม่มีความรู้สึกว่ารก รู้สึกว่าปลอดโปร่ง จิตใจของเราก็เหมือนกัน ไม่ใช่ว่าความทุกข์ดับไปแล้วจะไม่มีอะไร ชีวิตจะจืดชืดจะแห้งแล้ง ไม่ใช่ เมื่อความสกปรกหายไปแล้วจะมีอะไรไหม มันก็มีอยู่ มีความสะอาด ความวุ่นวายหมดไปแล้ว เราก็มีความสงบและความสงบที่ประกอบไปด้วยปัญญา เป็นความสงบที่ทนทานเราจะมีความเป็นกลางที่สมบูรณ์ บริบูรณ์ คือ อุเบกขาในระดับนี้ไม่ใช่ความเฉยเมยหรือความเป็นกลางที่เกิดขึ้น เพราะเราไม่ยอมรับสิ่งภายนอก หรือว่าเราหลบหลีกจากสิ่งรบกวน แต่ว่าเป็นความเป็นกลางที่อาศัยปัญญา รู้สิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริงว่าเป็น

ของไม่แน่ ดีใจก็ไม่แน่ เสียใจก็ไม่แน่ สมหวังก็ไม่แน่ ผิดหวังก็ไม่แน่ ก้าวหน้าก็ไม่แน่ ถอยหลังก็ไม่แน่ อยู่กับที่ก็ไม่แน่ อยากอยู่ก็ไม่แน่ อยากกลับบ้านก็ไม่แน่ เบื่อก็ไม่แน่ ตื่นเต้นอยู่ก็ไม่แน่ นี่มันสงบด้วยสัมมาทิฐิ

ความสงบนี้เป็นความสงบที่กล้าหาญ ความสงบที่เกิดจากสมถะ เป็นสิ่งที่ดี แต่สิ่งที่เราขาดไม่ได้ คือปัญญาอันแหลมคม หรือปัญญาที่มีพลังพอที่จะขจัดกิเลสได้ ย่อมเกิดจากจิตที่สงบเป็นฐาน แต่ว่าความสงบที่เกิดจากสมถะภาวนาเป็นความสงบที่เปราะ เป็นความสงบที่อ่อนแอ ความสงบที่ควรมุ่งหวังในการประพฤติปฏิบัติคือความสงบที่เกิดจากการรู้เท่าทันสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

ขออย่าลืมว่า เราปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต ชีวิตของมนุษย์ต้องการความจริง ชีวิตของมนุษย์ต้องการความหลุดพ้น ตัณหาที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์ในปัจจุบันนี้ ส่วนมากเกิดขึ้นจากการเก็บกดความต้องการในความเป็นอิสระ ซึ่งเป็นความต้องการอันดั้งเดิมของมนุษย์

หลายสิบปีที่แล้วมีนักปราชญ์ชาวยิว ชื่อ ฟรอยด์ ท่านมีอิทธิพลต่อวัฒนธรรมตะวันตกทุกวันนี้ อาจจะรวมถึงวัฒนธรรมตะวันออกด้วยอย่างมากมาย ทิฐิหรือความคิดเห็นของเขามีข้อหนึ่งแล้วก็เป็นข้อสำคัญว่า ศรัทธาในศาสนธรรมหรือความสนใจในเรื่องศาสนา เกิดจากการเก็บกดความรู้สึกทางเพศ แต่อาตมามีความเห็นตรงกันข้าม ความมัวเมาในเรื่องทางเพศเกิดขึ้นเพราะเรา

เก็บกดความต้องการทางศาสนา อันนี้เราต้องเห็นเรามีความต้องการ ต้องการความจริง ต้องการสัจธรรม ต้องการหลุดพ้นจากความบีบคั้นของความโลภ ความโกรธ ความเหงา

ปัญญาเราก็มีอยู่ทุกคน แต่โดยปกติแล้วปัญญาดั้งเดิมของเราถูกความคิดฟุ้งซ่านของจิตปรุงแต่ง กลบเกลื่อนไว้หรือทับถมไว้ เราอยู่โดยชีวิตที่ผิวเผิน ลึก ๆ อยู่ในใจของเรา เราก็มีความคิดถึงบ้าน และพูดสำนวนของหลวงพ่อชาคิดถึงบ้านที่แท้จริง เพราะฉะนั้นชีวิตประจำวันของเราก็แสวงหาความสุขทางเนื้อหนังหรือว่าด้วยสิ่งที่มีความเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา แต่เราก็สงสัยว่าทำไมเราไม่อิ่มสักที ทำไมเรามีความรู้สึกว้าเหว่อยู่ในใจ บางครั้งก็รู้สึกกลัดกลุ้มใจ รู้สึกว่าเราขาดอะไรสักอย่าง แต่ไม่รู้ว่าขาดอะไร นี่แหละแสดงถึงอาการเก็บกด ความต้องการทางศาสนา

หันหลังใส่ประโยชน์ตน หันหลังใส่ประโยชน์ท่าน ไปมั่วสุมกับสิ่งทรยศทั้งหลาย รูปเป็นของทรยศ เสียงก็ของทรยศ กลิ่นก็ทรยศ รสก็ทรยศ การสัมผัสก็ทรยศ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นเพื่อนกิน ไม่ใช่เพื่อนตาย เพื่อนตายมีองค์เดียวคือพระพุทธเจ้า แล้วเราต้องการอะไรในชีวิต ต้องการเพื่อนกิน หรือต้องการเพื่อนตาย ต้องการเพื่อนตายเราต้องเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งทางใจ เราต้องมีการเสียสละเพื่อศาสนธรรม

ทุกวันนี้เท่าที่อาตมาสังเกต ส่วนมากพวกเรา พร้อมที่จะสละทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อศาสนา เว้นในสิ่งเดียวคือ ผลประโยชน์ของ

ตนเอง อย่างนี้เรียกว่า เข้าข้างตัวเอง ยังไม่เข้าถึงศาสนา เราต้องเข้าข้างพระพุทธเจ้าเสียบ้าง เข้าข้างความจริงเสียบ้าง เข้าข้างความถูกต้องเสียบ้าง มีศรัทธา มีความเข้มแข็ง พอที่จะอดทนต่อความยั่วยุของกิเลส พร้อมที่จะสละสิ่งที่ถูกใจ ถ้าหากว่าสิ่งที่ถูกใจเป็นไปเพื่อความเบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น หรือเพื่อการเบียดเบียนธรรมชาติแวดล้อม เราต้องเป็นนักเสียสละ แต่ว่ายิ่งสละออกไปมันก็ยิ่งมีความสุข ยิ่งทิ้งของหนักก็ยิ่งมีความเบา ยิ่งเขี่ยของสกปรกออกไปก็ยิ่งมีความเบิกบานกับของสะอาด

ถ้าเราคลุกคลีอยู่กับความรู้สึก "ฉัน" "ของฉัน" ศาสนธรรมก็ไม่เกิด เราต้องเห็นโทษเห็นภัยในความรู้สึกอันนี้ และปฏิบัติก็ปฏิบัติเพื่อเอาชนะสิ่งนี้

ชีวิตนี้คืออะไร? คำว่า "เรา" หมายถึงอะไร และสังเกตว่าเมื่อจะใช้คำว่า "เรา" นี้ เราหมายถึงหลายสิ่งหลายอย่าง เราเมื่อยเราหิวข้าว เรามีความสุข เราปวดร้าวใจ เราจำได้ เราจำไม่ได้ เราคิดว่า เราชอบ เราไม่ชอบ เราเห็นแล้ว เราได้ยินแล้ว นี่คำว่า "เรา" ไม่เปลี่ยนแปลง แต่สิ่งที่เราหมายถึงเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราดูดี ๆ จะเห็นว่า "เรา" หมายถึงสิ่งที่ท่านเรียกว่า "ขันธ์" เราหิวข้าวหมายถึงว่าร่างกายหิวข้าว เรามีความสุข หมายถึงว่าสุขเวทนาเกิดขึ้นแล้ว เราจำได้ หมายความว่าความจำได้เกิดขึ้นแล้ว เราชอบหมายความว่าความชอบเกิดขึ้นแล้ว เราเห็น หรือว่าเราได้ยินก็เป็นวิญญาณ นี่ปัญญามันเกิดขึ้นจากการพิจารณาตรงนี้

เราฝึกสมาธิภาวนาเพื่อทำจิตใจของเราให้มีความมั่นคงมีความแน่วแน่ แต่นั่นไม่ใช่จุดมุ่งหมายของการประพฤติปฏิบัติ จิตใจของเราโดยปกติก็คล้ายกับเทียนที่อยู่ในสายลม ถ้าเทียนอยู่ในสายลมเราจะอาศัยเทียนนั้นทำงานไม่ได้ เราต้องเอาเทียนออกจากสายลมเอาไว้ในที่สงัดจากลม เราจึงจะอ่านหนังสือได้ เราจึงจะทำงานได้ จิตใจของเราก็เหมือนกัน อยู่ในสายลมแห่งความคิด เราต้องเอาจิตออกจากสายลม ให้จิตสงัดจากความคิด สงัดจากกาม สงัดจากนิวรณ์ แล้วก็ใช้จิตที่ผ่องใสนั้นให้มาดู ดูสิ่งที่มีอยู่กับตัวเอง ไม่ต้องไปดูอื่นไกล อันนี้วัตถุดิบมีอยู่หมดแล้วเรียบร้อยแล้ว ไม่ต้องซื้อเข้ามา ไม่ต้องสั่งเข้ามา มีแล้ว แต่ว่าเรายังไม่เห็น ยังไม่สนใจมันเท่าที่ควร

เรายังเป็น "นักโทษ" เรายังติดคุกติดตะรางแห่งความเพลิดเพลินกับสิ่งภายนอก ความเพลิดเพลินนั้นเป็นสิ่งที่ครอบงำจิตใจของมนุษย์อยู่เป็นธรรมดา และนอกจากติดคุกติดตะรางในความเพลิดเพลิน เรายังเป็นนักโทษในอีกความหมายหนึ่งคือความทุกข์เกิดขึ้นในชีวิตชอบโทษคนอื่น ชอบเป็นนักโทษโทษคนนั้นโทษคนนี้ โทษพ่อแม่ โทษลูกหลาน โทษรัฐบาล โทษเศรษฐกิจ โทษอาหาร สิ่งที่เป็นโทษได้ในชีวิตมีนับไม่ถ้วน แต่ว่าทุกข์ไม่ได้เกิดขึ้นจากสิ่งเหล่านี้ สิ่งเหล่านั้นเป็นแค่เงื่อนไขหรือเป็นปัจจัย หรือเป็นจุดกระตุ้น ความทุกข์อยู่ที่ใจ

ฉะนั้นขอให้สังเกตตัวเอง เวลาเราชักจะไปโกรธ ชักจะไป

โทษคนอื่น หรือสิ่งภายนอก ให้หยุดให้ระงับสิ่งเหล่านั้น แล้วค่อยมาดูตัวเอง นี่คืออะไร มันเกิดอย่างไร มันอยู่อย่างไร มันดับอย่างไร นี่เราต้องการความเข้าใจในเรื่องนี้ อย่าไปเข้าใจว่าความสงบอยู่ที่การหนีความวุ่นวาย หรือหนีจากสิ่งกระทบ การกระทบเป็นของธรรมดา แต่ว่าการกระทบอย่าให้เกิดการกระแทกก็แล้วกัน กระทบเฉย ๆ แล้วก็ดับไป

ทำชีวิตให้เหมือนกับระฆัง ระฆังวัด ระฆังวัดนี่สร้างประโยชน์ด้วยการกระทบ พอมีอะไรมากระทบก็เว้ง! มันก็ไพเราะแล้วก็เกิดประโยชน์ด้วย ไม่เคยมีระฆังที่ไหนบ่นว่ามีการกระทบบ่อยแล้วตึงเครียด กดดัน มีแต่ความภูมิใจว่าได้สร้างประโยชน์ให้มีการกระทบเถอะ มันช่วยไม่ได้ที่จะไม่ให้มีการกระทบ แต่ว่ากระทบแล้วเป็นอย่างไร นี่แหละเราช่วยได้ นี่แหละการปฏิบัติอยู่ที่ตรงนี้

ชีวิตของเรายุ่งไหม แล้วทำอย่างไรมันจึงไม่ยุ่ง คือ มันต้องมีของยุ่ง ๆ อยู่รอบตัวของเราเป็นธรรมดา แต่ถึงแม้มันมายุ่งกับเราเราก็ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน ถ้าจิตใจของเรามีสติ มีความรู้ตัวอยู่ว่าเดี๋ยวนี้จิตใจของเราอยู่ในสภาพเช่นไร เป็นบุญไหม เป็นบาปไหม เป็นกุศลไหม เป็นอกุศลไหม มันก็จะป้องกันตัวได้ เดี๋ยวนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ เดี๋ยวนี้เรากำลังทำเพื่ออะไร พูดอะไรอยู่ พูดเพื่ออะไร พูดเพื่อสร้างประโยชน์ไหม หรือว่าพูดเพื่อฆ่าเวลา ความจริงการฆ่าเวลานี้น่าจะผิดศีลข้อปาณาติบาตเป็นความเลวนะ มันเป็นสิ่ง

ไม่ดี ให้เห็นโทษในสิ่งที่ไม่ดีแม้แต่เรื่องเล็กน้อย ฆ่าเวลา เวลาเรามีน้อย น้อยมาก

ทัศนะของนักปฏิบัติ คือว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมะได้ถ้าเรามีสติ ถ้าเรามีปัญญาเราไม่ลืมตัว การที่เราจะแบ่งแยกว่าสิ่งนี้ดีสิ่งนั้นชั่ว สิ่งนั้นโชคดี สิ่งนั้นโชคร้าย เราจะไม่คิดอย่างนั้นอีกแล้ว เราถือว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่มากระทบนั้นเป็นการท้าทายสติปัญญาของเรามองชีวิตเป็นการท้าทาย ไม่ใช่ว่าไปประสบกับสิ่งที่น่ารัก น่าชอบใจแล้วก็ดีใจหัวเราะ แต่ว่าประสบกับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาก็ร้องไห้ อย่างนี้ชีวิตของเราก็ขรุขระไป ไม่มีที่สิ้นสุด แต่ความราบรื่นเกิดขึ้นถ้าเราพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความจริงอยู่เสมอ

จิตใจที่มีความเข้มแข็งอย่างนี้ เป็นจิตใจที่ได้รับการบำรุงเลี้ยงโดยสติ และในเรื่องนี้การนั่งสมาธิภาวนาเป็นเรื่องสำคัญ เพราะว่าถ้าเราไม่นั่งสมาธิภาวนา สติของเรานี้มันเงอะงะ มันไม่ทันกิเลส กิเลสมันคล่องแคล่ว ว่องไว สติก็ตามไม่ทัน ถ้าหากว่าเราไม่นั่งสมาธิภาวนาบ่อย ๆ นั่งสมาธิเพื่อเป็นการเจริญสตินั่นเอง

สติที่เราสร้างในระหว่างการนั่งสมาธิภาวนาก็จะช่วยให้เราอยู่ในโลกท่ามกลางคนเห็นแก่ตัว ด้วยความไม่เห็นแก่ตัว อยู่กับคนที่มีความโลภมาก ๆ โดยความสันโดษมักน้อย อยู่กับคนขี้โกรธด้วยใจเมตตา มีความเอื้ออารีต่อเพื่อนมนุษย์ ให้อภัยคนอื่นด้วยความเป็นมิตร ไม่ได้ถือคติหนังจีนว่า แค้นนี้ต้องชำระ แต่ถือคติพุทธว่าแค้นนี้ต้องให้อภัย อยู่กับคนที่มีแต่ความหลงด้วยจิตที่มีสติสัมปชัญญะ

มีความรู้ตัวทั่วพร้อม

ในเรื่องนี้เราเผยแพร่พระพุทธศาสนาได้ คือไม่ต้องแต่งเครื่องแบบเหมือนพระก็ได้ มันเป็นการเผยแพร่ เราเผยแพร่ด้วยคุณธรรมในการสวดมนต์ เราสวดคำสรรเสริญคุณของพระสงฆ์ข้อหนึ่งว่า พระสงฆ์เป็นเนื้อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่าพระสงฆ์

ทีนี้สมมติว่าเราเป็นผู้ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ เป็นผู้ที่พยายามรักษาความสดชื่นของจิตใจไว้ เป็นผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ โดยไม่มีความเลือกที่รักมักที่ชัง คนรอบข้างเขามาพูดกับเรา เขามาสัมพันธ์กับเรา เขาก็ได้รู้สึกชื่นใจ เขาก็ได้รู้สึกสบายใจ เพราะการพูดคุยกับเรา หรือการสัมพันธ์กับเรา ฉะนั้นจิตใจของเขามีความสุขที่เป็นบุญ จิตใจของเขาเป็นบุญ เพราะเราเป็นเหตุ ฉะนั้นในกรณีนี้ น่าจะเรียกว่าเราเป็นเนื้อนาบุญของเขา แม้ว่าเราไม่เป็นเนื้อนาบุญอันยิ่งใหญ่เหมือนพระอริยสงฆ์ เราก็ยังสามารถเป็นเนื้อนาบุญอันเล็ก ๆ ของเพื่อนมนุษย์ได้แค่นี้ก็น่าภูมิใจแล้ว แค่นี้ก็เป็นประโยชน์แก่ครอบครัว เป็นประโยชน์แก่สังคม เป็นประโยชน์แก่โลกอย่างมหาศาลแล้ว จะเป็นการเผยแพร่พระพุทธศาสนาที่ยอดเยี่ยม

แต่ทุกวันนี้ เราไม่ค่อยได้ทำอย่างนั้น ทุกวันนี้เราก็เป็นชาวพูดมากกว่าชาวพุทธ พูดจริงแต่ไม่ค่อยทำ ว่าแต่เขาอิเหนาเป็นเอง บ่นแต่ว่า เขาไม่เคารพเรา ลูกหลานคนสมัยนี้ไม่เหมือนสมัยก่อน ทุกวันนี้เขาไม่เคารพคุณยายเหมือนสมัยก่อน เราก็บ่นแต่เขา เรียก

ว่าเป็นนักโทษ โทษคนอื่นแล้วก็ไม่ได้ดูตัวเองว่าน่าเคารพไหม ว่าแต่เขาไม่เคารพ เราน้อยใจ ไม่ได้ดูที่คุณธรรมของตัวเอง

พุทธศาสนาเป็นเรื่องของการรับผิดชอบ ไม่ใช่รับแต่ชอบไม่รับผิด ต้องรับทั้ง ๒ อย่าง เราต้องพยายามปรับปรุงแก้ไขตัวเองไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะอ่อนน้อมถ่อมตนแล้วก็ทำความดี แต่ว่าทำความดี เพื่อความดี ทำความดีเพราะรักความดี แต่ไม่ได้ทำเพื่อจะเป็นคนดี ก็ถ้าเราเป็นคนดีแล้วจะเป็นทุกข์

หลายปีที่แล้วมา หลวงพ่อชา ลงไปเยี่ยมวัดชิตเฮิร์สท์ที่อังกฤษ มีอุบาสกคนหนึ่งที่เคยศึกษาธรรมะของฝ่ายมหายานมาถามหลวงพ่อชา เรื่องการปฏิบัติว่า "คนที่ปฏิบัติเพื่อเป็นอรหันต์ กับคนปฏิบัติเพื่อเป็นพระโพธิสัตว์ อันไหนจะดีกว่ากัน อันไหนสูงกว่ากัน" หลวงพ่อชาตอบว่า "อย่าเป็นอะไรเลย พระอรหันต์ก็อย่าเป็นเลย พระโพธิสัตว์ก็อย่าเป็นเลย แม้พระพุทธเจ้าก็อย่าเป็นเลย เป็นอะไรแล้วก็ต้องเป็นทุกข์ทันที" คืออย่าเป็นคนดี อย่าไปถึงระดับนั้นเป็นคน อย่าเป็นคนดี ถ้าเป็นคนดีแล้วต้องรำคาญคนที่ไม่ดี ทุกวันนี้คนที่ไม่ดีมากกว่าคนดีเยอะ ไปที่ไหนก็กลุ้มใจ มีแต่ความไม่พอใจ เหมือนกับคนที่สูบบุหรี่เลิกแล้วดูคนอื่นสูบ ก็ไปเทศน์ให้เขาฟัง นี่เรียกว่าติดดี ท่านไม่ให้ติด แม้จะเป็นความดีท่านก็ไม่ให้เราติด เพราะว่าความติดเป็นทุกข์ สร้างความทุกข์แก่ใจ

คำสอนของพระพุทธศาสนาไม่ใช่ทฤษฎี ไม่ใช่ปรัชญา แต่มันเป็นความจริงอันลึกซึ้งที่ปรากฏอยู่ในใจของนักปฏิบัติที่เรา

พยายามเอามาพูดเป็นภาษาคน แต่ที่เราพูดมันไม่ใช่ตัวธรรมะ ตัวธรรมะเป็นสิ่งที่เราต้องรู้ ต้องเห็น ต้องสัมผัสอย่างประจักษ์แจ้งอยู่ในใจของเรา

ถ้าเราเข้าถึงธรรมะแล้วเรียกว่า*เกิดปัญญา* แล้วสิ่งที่จะต้องเกิดตามคือ*ความกรุณา* เห็นว่าเราเป็นอย่างไร เขาเป็นอย่างนั้น เขาเป็นอย่างไร เราเป็นอย่างนั้น สังเกตตัวเองว่ากิเลสเกิดขึ้นเอง เราไม่ได้เชิญมันมา ไม่ได้ชวนมันมา อยู่นั่นมันก็ไม่ได้ ไล่มันก็ไม่ไป ดับไปแล้วไม่รู้ไปไหน แต่ว่ามันก็ครอบงำ เราเห็นว่า เราเคยโกรธ เราก็ไม่อยากจะไปโกรธใคร แต่ว่าถ้าเขาพูดอย่างนั้น เราก็อดไม่ได้ ถ้าเราสังเกตตัวเองว่า เวลามันโกรธมันเกิดขึ้นเอง มันก็ดับไปเอง ทีนี้เมื่อคนอื่นเขามาโกรธเรา ให้รู้จักมันไว้ เราเป็นอย่างไร เขาก็เป็นอย่างนั้น เขาคงไม่อยากจะโกรธเราหรอก แต่ว่าความโกรธมันเกิดเอง มันอยู่เอง มันไปเอง

อันนี้แหละวิปัสสนา เราก็ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันก็ได้ แล้วก็เห็นกิเลสเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดขึ้นแล้วดับไป แล้วก็เห็นของเราเป็นอย่างนั้น ของเขาก็เป็นอย่างนั้น ก็ไม่มีอะไรผิดแผกแตกต่างกันเลย แล้วก็มาดูตัวเองว่าตัวเองนี้ก็พยายามเป็นนักปฏิบัติที่ดี พยายามเป็นพุทธมามกะที่ดี แต่ว่าบางครั้งบางคราวก็หลงผิดพลาด บางสิ่งบางอย่างรู้ว่ามันดี แต่เราทำไม่ได้ บางสิ่งบางอย่างรู้ว่าไม่ดี แต่ว่าอดทำไม่ได้ อันนี้เราเป็นอย่างไร เขาก็เป็นอย่างนั้น เขาเป็นอย่างไรเราก็เป็นอย่างนั้น จิตใจของเรานี้ยังไม่

เข้มแข็ง ต้องให้อภัยตัวเอง เมตตาตัวเองแล้ว ก็เมตตาคนอื่นด้วย

ส่วนมากเท่าที่สังเกต คนขี้โกรธ ขี้โกรธเพราะว่าไม่เมตตาตัวเอง ไม่รักตัวเองในทางที่ถูกต้อง เมื่อเราไม่เมตตาตัวเอง เราจะไปเมตตาคนอื่นได้อย่างไร เหมือนกับว่าเราอยากจะไปทำทานแต่ว่าเราไม่มีสตางค์ เราจะไปทำอย่างไร ก็เหมือนกันเราไม่มีเมตตาอยู่ในใจตัวเอง จะไปให้คนอื่นได้อย่างไร

ทุกวันนี้ก็มีแต่คนส่ง ส.ค.ส. เต็มบ้านเต็มเมือง ไม่รู้ว่าคนที่ส่ง ส.ค.ส. มีความสุขที่จะให้คนอื่นสักกี่คน ชาวพูด พูดเฉย ๆ เราก็ต้องมีความสุขภายในใจเราจึงจะให้คนอื่นได้สร้างความสุขภายในใจนี่เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์อย่างมาก ไม่มีความขัดแย้งเลยระหว่างการสร้างประโยชน์ตนกับการสร้างประโยชน์คนอื่น เราปลีกตัวมาปฏิบัติธรรมอย่างนี้เป็นการช่วยโลก เป็นการช่วยสังคมอย่างดี เพราะว่าความสงบหรือความเข้าใจในเรื่องตัวเองที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติที่นี่ เราจะเก็บไว้เป็นเรื่องส่วนตัวไม่ได้ เพราะว่าเราไม่ได้อยู่ในโลกคนเดียว เราอยู่กับคนอื่น เพราะฉะนั้นความดีความชั่วของเราต้องแผ่ไปถึงคนอื่นเป็นธรรมดา

เราจะช่วยคนอื่นเราต้องช่วยตัวเองด้วย เพราะว่าประโยชน์ตนประโยชน์ท่านเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อยากจะช่วยคนอื่นอย่างถูกต้องให้ได้ผล มันก็ต้องฉลาดในการชนะกิเลสของตัวเอง เจตนาดีอย่างเดียวไม่พอ เพราะว่าเจตนาที่ดีไขว้เขวเป็นอย่างอื่นได้ง่าย แต่เราไม่รู้ตัวเอง ไม่รู้อุบาย ไม่รู้กลมายาของกิเลส จิตใจของเรานี้

อย่าไปเชื่อมัน มันตลบแตลงที่สุดเลย อย่าเชื่อความคิดของตัวเอง มันเป็นของทรยศ!

อะไร ๆ เกิดขึ้นมันไม่แน่ ไม่แน่ มันไม่แน่ เรื่องสัมมาทิฐิอยู่ตรงนี้ อยู่กับคำง่าย ๆ *ไม่แน่* ชอบก็ไม่แน่ ไม่ชอบก็ไม่แน่ จะไปก็ไม่แน่ จะอยู่ก็ไม่แน่ ให้เห็นเรื่องที่เกิดขึ้นในจิตใจของตัวเองเป็นเรื่องน่าขำ อย่าไปเอาจริงเอาจังกับมันมากเกินไป อย่าไปถือกรรมสิทธิ์ในสิ่งที่เป็นของสาธารณะ อารมณ์มันเป็นของสาธารณะ ไม่ใช่ของเรา เราไม่มี นส. ๓ ในเรื่องเหล่านี้ซื้อไม่ได้ มันเป็นของธรรมชาติเพราะฉะนั้น สิ่งที่เป็นของธรรมชาติ ให้มันเป็นของธรรมชาติไป อย่าไปยุ่งกับมัน อย่าไปมั่วสุมกับมันมาก ถ้าอย่างนั้นมันจะเกิดปัญหา ดูตัวเองให้มาก สนใจสิ่งที่เกิดขึ้นดับไปให้เกิดปัญญา แล้วเอาปัญญาที่ได้เหล่านั้นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มุ่งที่จะสร้างประโยชน์แก่โลก สร้างชีวิตที่น่าภูมิใจ

ให้เราทุกคนมีส่วนในการสืบต่ออายุของพระพุทธศาสนา เมืองไทยมีดีก็เพราะพระพุทธศาสนา เมืองไทยมีเสียก็เพราะขาดพระพุทธศาสนา ฉะนั้นปัจจุบันก็ดี อนาคตก็ดี ทุกสิ่งทุกอย่างมันจะดีได้ ถ้าหากว่าเราบำรุงพระพุทธศาสนาด้วยกาย วาจาใจ ของเราด้วยการประพฤติปฏิบัติ

อย่าคิดเอง

...สิ่งที่เรา "รู้เอง" กับสิ่งที่เรา "คิดเอง" นี้มันต่างกันนะ แต่ถ้าเราคิดปรุงแต่ง สองอย่างนี้มันจะรวมเป็นอันเดียวกัน เช่น สมมติมีใครทำอะไรสักอย่างซึ่งเป็นผลเสียต่อเรา และเราก็ไม่รู้เจตนาของเขา เลยคิดว่าเขา "อาจจะ" แกล้งเราก็ได้ คิดปรุงแต่งไปมาในคำว่า อาจจะ จนมันกลายเป็น "คงจะ" แล้วในที่สุดคำว่า คงจะ ก็กลายเป็นข้อมูล เป็นความแน่นอน คือมีความเปลี่ยนแปลง มีความกำเริบในความคิด จากคำว่า อาจจะ เป็น คงจะ เป็น แน่ใจ ว่าเป็นอย่างนั้นเลยเกิดความโกรธ เคียดแค้นใครคนนั้นเข้าทั้ง ๆ ที่เราไม่มีข้อมูลอะไรแน่นอนว่าเขาแกล้งเรา แต่เรา คิดเอง

เราฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญารู้เอง หยุดความคิดปรุงแต่ง ...

เงื่อนไขของการใช้จิต
หรือใช้สติปัญญาให้เกิดผลที่ดีคือ
จิตใจที่ปราศจากความพอใจและไม่พอใจ
ความยินดีและความยินร้ายนี่แหละ
คือบทบาทของสมาธิภาวนา

ปฏิบัติอย่างไร

วันนี้อาตมารู้สึกยินดีที่ได้มีโอกาสมาเยี่ยมเยียนญาติโยมที่ได้มาเข้ากรรมฐานที่นี่ เพื่อจะได้มาให้กำลังใจและข้อคิดเกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติบ้างเล็กน้อย โดยปกติแล้วญาติโยมไปที่วัด หรือที่มีโอกาสพบปะได้นมัสการพระผู้ใหญ่ ผู้มีการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็ย่อมรู้สึกชื่นใจ แต่ขณะเดียวกัน หากว่าพระสงฆ์เราเห็นญาติโยมมีศรัทธาที่จะเสียสละเวลามาฝึกอบรม มาปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ ก็รู้สึกชื่นใจเหมือนกัน ฉะนั้นอันนี้น่าจะเข้าหลักที่ถูกต้องของพระพุทธศาสนา ว่าเราอยู่ด้วยความชื่นใจ เมื่อเราสามารถทำให้จิตใจของตนชื่นใจแล้ว เราก็มีความชื่นใจที่จะแบ่งปันให้แก่คนอื่นด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจของตน เพราะว่าในที่สุดแล้วประโยชน์ตน ประโยชน์ท่านก็เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ถ้าเราสร้าง

* ธรรมบรรยายแก่กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม จังหวัดจันทบุรี ๕ พฤศจิกายน ปี ๒๕๓๖

ประโยชน์ตนให้ถูกต้อง ก็ย่อมเป็นการสร้างประโยชน์ให้สังคมในขณะเดียวกัน การเข้ากรรมฐานอย่างนี้ บางคนที่ไม่เคยอาจจะรู้สึกว่าเป็นการกักขัง อาจรู้สึกอึดอัดบ้าง แต่ในที่สุดต้องยอมรับว่า ความเป็นอิสระที่แท้จริงไม่ได้ขัดกับระเบียบหรือข้อบังคับ ตรงกันข้าม จิตใจที่ไม่เคยรับการฝึกอบรม หรือไม่ได้ฝืนกระแสความอยากของตน ก็ไม่มีทางที่จะเข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้ ถ้าเปรียบเทียบกับดนตรี ถ้าเราเคยฟังดนตรีคลาสสิค ไม่ว่าของตะวันตก หรือของตะวันออกก็ตามเราจะรู้สึกว่าเป็นธรรมชาติที่สุด ถ้าฟังเขาเล่นดนตรีของบีโทเวน หรือที่เขาว่าดีที่สุด หรือที่เขาเรียกว่าอัจฉริยะที่สุดแล้วทั้งหมดที่เขาเล่น เป็นสิ่งที่ถูกกำหนดไว้ โดยคนที่ตายแล้วกว่า ๓๐๐ ปี แต่ว่าเราดูนักดนตรีเขาจะไม่มีความรู้สึกว่าเขาถูกกักขัง หรือขาดอิสระในการเล่นและความอิสระของเขาไม่ขัดกับระเบียบภายนอก ซึ่งก็เป็นเรื่องลึกซึ้ง

ฉะนั้น ศาสนาจะเป็นเรื่องธรรมชาติก็จริง แต่ธรรมชาติที่เป็นกุศลก็มี ที่เป็นอกุศลก็มี ธรรมชาติที่เป็นกลาง ๆ ก็มี เราต้องรู้จักธรรมชาติให้ดี ไม่ใช่ขึ้นชื่อว่าธรรมชาติแล้วจะดีไปหมด ยกตัวอย่างเช่นทารก ธรรมชาติของทารกอยากจะถ่ายที่ไหน ปัสสาวะที่ไหนก็ถ่ายที่นั่น และธรรมชาติเดิมของมนุษย์ก็เป็นอย่างนั้น ต้องฝืนธรรมชาติของเด็ก ก็สอนว่าจะถ่ายจะปัสสาวะต้องเข้าห้องน้ำ ต้องอย่างนี้ ต้องอย่างนั้น การใช้ห้องน้ำไม่ใช่ธรรมชาติของมนุษย์ มันฝืนธรรมชาติ แต่เราถือว่าเป็นการฝืนธรรมชาติที่มีประโยชน์ ทุกวัน

นี้ธรรมชาติของเรายังเป็นธรรมชาติมืด ๆ ยังเป็นธรรมชาติที่สร้างความทุกข์ สร้างความเดือดร้อน ทั้งแก่ตัวเราเองและผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมท่านจึงสอนให้เราฝืน ฝืนธรรมชาติอันนี้ไว้

ที่เราปฏิบัติเพื่อความสงบ ปัญญาต้องอาศัยความสงบจึงเกิดขึ้น เริ่มแรกก็ย่อมมีการล้มลุกคลุกคลานเป็นธรรมดา ก็อย่าไปถือว่าการที่เราประสบปัญหาในการปฏิบัติแปลว่าเราไม่เก่ง เราทำไม่ถูก หรือว่าเทคนิคที่เรากำลังใช้นั้นไม่ถูกกับจริตนิสัย อันนี้ก็ไม่ใช่อย่างนั้น แม้ว่าเราจะใช้วิธีปฏิบัติอย่างไรก็ตาม จะหลีกเลี่ยงนิวรณ์ หรือปัญหานี้ไปไม่ได้ การมีปัญหาเป็นความจริงเป็นสัจธรรมเป็นสิ่งที่เราแก้ไขไม่ได้ ปัญญาพื้นฐานนี้สำคัญมาก ต้องรู้ว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่เราต้องแก้ไข สิ่งใดเป็นสิ่งที่เราต้องยอมรับ อันนี้คือสัมมาทิฐิในระดับหนึ่ง เพราะถ้าเราหลงยอมรับในสิ่งที่เราควรแก้ไข แต่เราไปแก้ไขในสิ่งที่ควรยอมรับ การปฏิบัติของเราก็คงเป็นหมัน เราก็ไม่ได้ก้าวหน้าในที่สุดก็ท้อใจ ล้มเลิกการปฏิบัติ

ท่าทีหรือความรู้สึกที่เรามีต่อการประพฤติปฏิบัติเป็นสิ่งที่เราควรสำรวจตรวจตราอยู่ตลอดเวลา ด้วยความจริงใจว่า เราปฏิบัติเพื่ออะไร จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติคืออะไร ทุกวันนี้ ที่อเมริกา อังกฤษ ยุโรป การภาวนากำลังเป็นแฟชั่น เป็นสิ่งที่คนสนใจกันมาก อาตมาเปรียบเทียบกับเมื่อ ๑๕ ปีที่แล้ว ตอนที่อาตมายังเป็นฆราวาสอยู่ตอนนั้นเริ่มฝึกสมาธิภาวนา ส่วนมากเพื่อน ๆ และคนรู้จักเขาว่าอาตมาเพี้ยน เขาว่าเป็นคนผิดปกติ บางทีตอนกลางคืนก็

ขึ้นไปนั่งสมาธิในห้องนอน โยมแม่ก็เป็นห่วงเรียก "ฌอน ๆ กำลังทำอะไรอยู่ในความมืดข้างบน ลงมาดูทีวีเหมือนพวกเราเราเถอะ" บางทีโยมแม่ก็เป็นห่วงว่าทุกวันนี้ไม่เห็นลูกไปไหน ๆ เหมือนแต่ก่อน "เอ๊ะ! สาวคนที่เคยชอบไม่เห็นมาสักที เดี๋ยวแม่จะโทรศัพท์ไปเองลองดูว่าเขาจะว่างไหม?" ก็บอก "ไม่ต้อง ๆ" ก็เป็นเพราะโยมแม่ไม่เข้าใจ การที่เราเป็นนักปฏิบัติจนเรารู้สึกเขินที่เราเป็นนักปฏิบัติเราจะไม่กล้าเผยสิ่งที่เราปฏิบัติมากับคนที่เราไม่รู้จัก แต่ตัวเราก็เปลี่ยนแปลงมาก

ตั้งแต่ออกบวชก็เคยกลับไป ๓ ครั้ง แต่ละครั้งก็เห็นความสนใจของประชาชนเพิ่มขึ้น จนกระทั่งทุกวันนี้ แม้คนขับรถ ๑๐ ล้อ หรือพนักงานซุปเปอร์มาร์เก็ต คุยเรื่องภาวนาเขาก็สนใจทันที และส่วนมากเขาจะมองว่าเป็นวิธีระงับความตึงเครียดที่ดี เป็นวิธีผ่อนคลาย เมื่อรู้สึกตึงเครียดมาก เขาสนใจว่าจะต้องทำอย่างไร เพราะที่อเมริกา ปีหนึ่งมีคนที่เป็นโรคประสาทไปหาหมอถึง ๖ ล้านคน แล้วยาระงับประสาท ยากล่อมประสาท ขายดีไม่รู้กี่สิบกี่ร้อยล้านเม็ดต่อปี ทั้งที่อังกฤษและอเมริกา ฉะนั้นรู้สึกว่ามีอะไรที่มันไม่ถูกแล้ว วิธีใช้ยามันก็ได้ผลบ้าง แต่ผลข้างเคียงผลที่ไม่ปรารถนาก็มีมาก จึงเห็นว่าการภาวนาเป็นวิธีระงับความฟุ้งซ่าน ตึงเครียดที่เป็นธรรมชาติ โดยไม่ต้องเสียเงินด้วย ก็น่าสนใจ

คือ ถ้าเราปฏิบัติในลักษณะนี้ก็ไม่ถือว่าผิด หรือเสียหาย เพราะว่าการผ่อนคลายเป็นผลของการปฏิบัติต่าง ๆ หรืออาจจะเรียกว่า

เป็นผลพลอยได้ก็ได้ คือถ้าเราปฏิบัติเพื่อมุ่งความสงบ ความสบายอย่างเดียว พูดภาษาคัมภีร์ ภาษาตำราเขาก็เรียกว่าปฏิบัติเพื่อขึ้นสวรรค์ เพราะว่าสิ่งที่เราปรารถนาคือความสุข การปฏิบัติเพื่อความสุข เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ก็ไม่เคยติเตียน พระองค์บอกว่าเราควรจะพัฒนาให้สูงกว่านี้ ซึ่งก็เป็นสิ่งที่พวกเราทั้งหลายควรถามตัวเองอยู่เหมือนกันว่า เราปฏิบัติเพื่ออะไร เราปฏิบัติเพื่อปล่อยวางกิเลสทั้งหมด หรือว่าเราต้องการปล่อยวางเฉพาะกิเลสที่เราไม่ชอบหรือเราเบื่อหน่าย กิเลสที่เรายังหวงแหนก็จะเอาไว้ก่อน หรือว่าเราต้องการปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพาน

ถึงแม้ว่าเรามีความตั้งใจ หรืออธิษฐานว่า จะปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพาน หรืออธิษฐานจะเอาสู่นิพพานในชาตินี้ก็ตาม สังเกตว่าการอธิษฐานจิตก็เป็นสังขาร หมายความว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับไปไม่ใช่ว่าเราจะอธิษฐานอะไรลงไปแล้ว อธิษฐานนั้นจะอยู่ในใจของเราตลอดเวลา มันก็เปลี่ยนเหมือนกัน เช่นเรามานั่งสมาธิภาวนา เราก็ตั้งใจปฏิบัติเพื่อที่จะเกิดปัญญารู้เท่าทันสังขาร เพื่อที่จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ในเรื่องทฤษฎีเราก็รู้ แต่ลึก ๆ สิ่งที่เราต้องการคือความสุขอย่างเดียว พอปีติจิตเริ่มจะรวมจนเกิดสมาธิ เกิดปีติเกิดความสุขก็รู้สึกพอแล้ว ช่างเถอะพอแล้วไม่ต้องเอามากกว่านี้ หรือว่าเมื่อจิตสงบแล้ว ก็เพลิดเพลินในความสงบในความสุข ก็ถือว่านี้เป็นอาการที่วิเศษ จะถือว่าเราสูงกว่าคนอื่นเราดีกว่าคนอื่น คือ สมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งมานะ ความถือตัวถือคน

ที่น่ากลัว เพราะเป็นสิ่งที่เห็นโทษภัยได้ยาก ฉะนั้นกิเลสในการประพฤติปฏิบัติก็มีหลายระดับเหมือนกัน ยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งเจอกิเลสที่ละเอียดเข้าไป ซึ่งทำให้การปฏิบัติของเราสมบูรณ์คือ มีการท้าทายอยู่ตลอดเวลา

ความต้องการความท้าทาย เป็นธรรมชาติอีกอันหนึ่งของมนุษย์ที่เราควรสังเกตและยอมรับ ในสังคมใดที่สะดวกสบายเกินไปในชีวิตประจำวัน ไม่มีการดิ้นรน จะเห็นว่าคนในสังคมนั้นก็จะชอบกีฬาที่โลดโผนและจะชอบทำอะไรที่แปลกประหลาด เพื่อที่จะหาความตื่นเต้น เพื่อที่จะให้ชีวิตมีรสชาติ หรือเพื่อที่จะให้มีการท้าทายในชีวิต ชีวิตที่ไม่มีการท้าทายมันก็จืดชืด การท้าทายก็มีหลายอย่างสำหรับชาวพุทธเราก็เห็นว่า การท้าทายที่ดีที่สุดก็มีอยู่แล้ว คือการท้าทายที่จะดำรงสติปัญญาในการดำรงชีวิตของเรา ไม่ให้ลุถึงอำนาจความโลภ ความโกรธ ความหลง แต่ละวันก็มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มีหลายสิ่งหลายอย่างล้วนแต่กระตุ้นกิเลสที่อยู่ในใจของเรา การป้องกันจิตใจไม่ให้ตกไปสู่โลกที่ชั่ว ยึดเหนี่ยวในหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงเป็นเรื่องที่ยาก หากไม่ฉลาด

ขอบอกว่าเป็นสิ่งที่น่าเสียดายว่า เราไม่มีโอกาสดี เราจะปลีกตัวไปอยู่ในป่า ไปอยู่ที่วัดนาน ๆ กิจธุระของเรามากมาย นาน ๆ ทีเรามีโอกาสที่จะเข้ากรรมฐานกับครูบาอาจารย์ นอกจากนั้นก็มีแต่เรื่องวุ่นวาย เห็นว่าการที่มีอะไรยุ่ง ๆ ตลอดเวลา เป็นกรรมเป็นวิบากของเรา แต่ลองเปลี่ยนความคิดเสียหน่อยว่า นี่แหละ คือการ

ปฏิบัติของเรา นี่แหละคือการท้าทายการประพฤติปฏิบัติของเรา ถ้าเขาถามว่า การปฏิบัติของเราอยู่ตรงไหน ตอบว่าทุกข์อยู่ตรงไหน การปฏิบัติของเราก็อยู่ตรงนั้น เหมือนกับบ้านของเรากำลังไหม้ เราจะเอาน้ำไปดับตรงไหน เราก็ต้องดับตรงที่มันไหม้นั่นแหละ ที่นี่เรามีปัญหาตรงไหน เราก็ปฏิบัติตรงนั้น ถือว่าเป็นการท้าทาย

สมมุติว่า เราเป็นคนขี้โกรธ วันนี้การท้าทายของเราคือ ไม่ให้จิตใจหลงเกิดความโกรธคับแค้นใจ รักษาจิตไว้ในสภาพปกติ นั่นแหละคือการปฏิบัติของเราในวันนี้ การเฝ้าสังเกตการเคลื่อนไหวไปมาของร่างกาย ของกองสังขาร ของเจ้าของตัวเอง เวทนาความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกเฉย ๆ ความจำได้หมายรู้ ความนึกคิดต่าง ๆ หรือว่าจินตนาการถึงเรื่องอนาคต มีอะไรเกิดขึ้นเราก็รับรู้สิ่งนั้น ให้อยู่ในปัจจุบันให้มาก เคล็ดลับของการปฏิบัติมันก็อยู่ตรงนี้ ไม่ใช่อะไรลึกลับ เพียงแต่ว่า จะทำอะไรก็ให้เรารู้สึกในสิ่งที่เรากำลังทำอยู่กับเหตุปัจจัยทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับการทำหน้าที่นั้น

การเจริญสติไม่ได้หมายความว่าเราต้องจับจ้องอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเสมอไป เพราะว่าการทำหน้าที่ของเราย่อมจะมีผลกระทบต่อคนอื่น สิ่งอื่น และเราก็จะรับผลกระทบจากสิ่งนอกตัวเราเหมือนกัน ฉะนั้น นอกจากสติกำหนดความรำลึกได้ที่เราทำอยู่แล้ว เราก็ควรเจริญสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นความรู้ในสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ กำลังมุ่งอยู่ในความเหมาะสมของการกระทำของเราอยู่ในขณะปัจจุบัน เราคำนึงถึงผลของการกระทำของเราที่จะมีต่อสิ่งอื่น ต่อคนอื่น

ยกตัวอย่าง วัดป่า พระบางรูปชอบท่องพระปาติโมกข์ในเวลากลางคืน ซึ่งก็ใช้เป็นวิธีเจริญสติได้เหมือนกัน แต่บางที ท่านเปิดประตู เปิดหน้าต่างไว้ เสียงการท่องหนังสือก็ดัง พระที่นั่งในกุฏิข้างเคียงก็รำคาญ เพราะท่านกำลังนั่งสมาธิภาวนาเสียงสวดมนต์รบกวน ความผิดต้องอยู่ที่การสวดมนต์ คนท่องหนังสือ แต่ความผิดมันอยู่ที่ไหน ธรรมะข้อไหนขาด สติก็ดี มีสติที่กำลังสวดอยู่ แต่ขาดสัมปชัญญะ ขาดความรู้สึกตัวว่า เดี๋ยวนี้การเจริญสติของเราเกี่ยวข้องกับคนอื่น กับสิ่งแวดล้อมอย่างไร จะมีผลกระทบอย่างไร ฉะนั้นต้องมีสติสัมปชัญญะ แล้วก็คอยรับรู้สิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบันด้วยจิตใจที่เป็นกลาง

อุเบกขาในที่นี้ ไม่ได้หมายความว่าต้องเฉยเมย ไม่สนใจอะไร ไม่รับรู้ แต่ทั้งรู้ทั้งเฉย ไม่ใช่ไม่รู้จึงเฉย แต่ทั้งรู้ทั้งเฉย เป็นความเฉยที่มีศักยภาพ ที่จะนำสิ่งที่ถูกต้อง คือความเฉยที่พร้อมที่จะทำหรือพร้อมที่จะพูด หรือคิดในสิ่งที่จะเกิดประโยชน์ หรือที่จะระงับสิ่งที่จะไม่เกิดประโยชน์ จิตใจที่ยังหลงความคิด หลงอารมณ์ เป็นจิตใจที่อ่อนแอ เป็นจิตใจที่ไม่สามารถที่จะเห็นตัวเอง หรือเห็นคนอื่นตามความเป็นจริง เมื่อความยินดีหรือยินร้ายเกิดขึ้นในจิตใจของเราแล้ว การรับรู้ การวินิจฉัย การตัดสินทุกสิ่งทุกอย่างจะผิดเพี้ยนไปตามอำนาจของอารมณ์นั้น

ฉะนั้นเงื่อนไขของการใช้จิตหรือใช้สติปัญญาให้เกิดผลที่ดีคือจิตใจที่ปราศจากความพอใจและไม่พอใจ ความยินดีและความยิน

ร้ายนี่แหละ คือบทบาทของสมาธิภาวนา เมื่อจิตใจมั่นคงหนักแน่นอยู่ในอารมณ์กรรมฐานของเรา ความยินดี ยินร้ายก็จะหายไป จิตใจก็สามารถจะอยู่กับสิ่งใดที่เกิดขึ้นโดยไม่เกิดปฏิกิริยาแห่งการตะครุบและการผลักไส แต่สามารถอยู่เฉย ๆ ดูอยู่ รู้อยู่อย่างมั่นคงไม่หวั่นไหว ไม่สะทกสะท้านต่อสิ่งที่เกิดขึ้นและก็ดับไป สามารถดูทั้งอารมณ์ที่น่ารัก อารมณ์ที่น่าชังหรือน่ากลัว อารมณ์อย่างไรก็แล้วแต่ จิตใจก็สามารถดูอารมณ์นั้นตลอดสายของมัน ดูความเกิดขึ้นความตั้งอยู่ ความดับไป ไม่ตื่นเต้น ไม่หวาดสะดุ้ง ดูเฉย ๆ ก็เห็นเป็นมายาของโลก เห็นเป็นวัฏฏสงสารเป็นคนละอย่าง คนละเรื่องกับตัวผู้รู้

เราอาจจะมองเห็นภาพพจน์ของท้องฟ้า เครื่องบิน นก หรือสิ่งที่บินไปบินมาบนอากาศ สิ่งเหล่านั้นไม่ใช่ตัวท้องฟ้า ท้องฟ้าก็ไม่ใช่สิ่งเหล่านั้น เมื่อจิตใจของเรารวมเป็นสมาธิแล้ว เราก็สามารถเห็นอารมณ์เหมือนเมฆฟ้า เห็นนก เห็นเครื่องบิน บินไป บินมามันก็แค่นั้นเอง ความรู้สึกก็เริ่มจะปรากฏว่า ก็แค่นั้นแหละ อยากไปก็แค่นั้นแหละ อยากอยู่ก็แค่นั้นแหละ ชอบก็แค่นั้นแหละ ไม่ชอบก็แค่นั้นแหละ มันแค่อารมณ์เท่านั้นเอง มันก็กลายเป็นสิ่งรบเร้าเล็ก ๆ

เหมือนช้างเผือกเจอหมาน้อย หมาน้อยมากัดเท้าของช้างเผือกมันก็มองลงไป แทนที่มันจะรู้สึกเจ็บปวดหรือรำคาญที่เห็นหมาน้อยรุมกันกัดเท้า ก็รู้สึกน่าเอ็นดู เมื่อจิตใจมั่นคงแล้ว และกิเลสมา

กระซิบอยู่ในหู มาบังคับให้เราทำนั่นทำนี่ หรือมากัดมากินมาบ่อนทำลายเรา ก็มองลงไปเหมือนช้างเผือกมองดูหมาน้อย น่าเอ็นดู มันสนุกดี ช้างจะไปกลัวหมาน้อยทำไม กิเลสทั้งหลายล้วนแต่เป็นหมาน้อย พอมีปัญหา เราก็ลืมว่า เราเป็นช้างเผือก เราก็คิดว่าเราเป็นตัวเล็ก ๆ เห็นการคึกคะนองของหมาน้อยเป็นการคุกคาม เพราะเราลืมตัว

ฉะนั้น ขอร้องให้พวกเราอย่านอนหลับทับสิทธิ์ในความสงบซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะเข้าถึง เป็นของดั้งเดิม แต่เราหลงเพลิดเพลินอยู่ในอารมณ์ ในความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ จนเห็นว่าเป็นเราเป็นของเรา เลยเห็นความมั่นคง หรือเสถียรภาพความสุขของชีวิตอยู่ที่สิ่งเหล่านั้น ว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นค่าของชีวิต ถ้าสิ่งเหล่านั้นไม่มี แล้วตัวเราจะไม่มี นี่แหละ ความคิดผิดที่สำคัญ อารมณ์ไม่ดี เช่น คิดฆ่าเขา คิดเบียดเบียนเขา ก็เลยเข้าใจว่าตัวเองไม่ดี หรือคิดว่าตัวเองเสียสละ คิดช่วยเหลือเขา ก็เลยภูมิใจว่าตัวเองเป็นคนดี แต่ว่าอารมณ์เป็น “แค่นั้นแหละ” อารมณ์โหดร้ายก็แค่นั้นแหละ อารมณ์เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ก็แค่นั้นแหละ

เมื่อเห็นอารมณ์ตามที่เป็นแล้ว เราจะสามารถเลือกเฟ้นอารมณ์ที่เป็นกุศล ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เอาไปใช้ โดยไม่หลงถือในกรรมสิทธิ์ในอารมณ์นั้น เพราะเราถือในกรรมสิทธิ์ที่เป็นของกลาง เป็นสิ่งที่เป็นของสาธารณะ ก็ย่อมจะผิดกฎหมาย ให้เรารู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง สิ่งใดที่ไม่ดีไม่งาม เราก็ฆ่ามัน

เราฆ่ามันอย่างไร ก็ฆ่าด้วยการรู้เท่าทัน แค่นี้ก็พอแล้ว มันตายเอง ไม่ต้องทำอะไรมาก

เคยอ่านพระสูตร พระพุทธองค์ประทับนั่งเจริญสมาธิภาวนา มารก็แปลงตัวเป็นนั่นเป็นนี่มาหลอกพระพุทธองค์ พระพุทธองค์ทรงลืมตา “มาร! เราเห็นเจ้าแล้ว” แค่นี้ก็พอแล้ว มารทำอะไรไม่ได้ มารก็ส่ายหัวหนีไป อันนี้ ในคัมภีร์พูดเป็นบุคลาธิษฐาน แต่ว่าตัวผู้รู้ ความหมายคือพอเห็นมารว่าเป็นมาร ไม่หลงความประดับประดา หรือสิ่งหลอกลวงที่มารใช้เพื่อปลอมตัวเห็นมารตามความเป็นจริงว่า เป็นแค่นั้นแหละ มารก็ทำอะไรเราไม่ได้ เราไม่ต้องลุกขึ้นไปรบกับมัน ไม่ต้องทำอะไรกับมัน เพียงแต่บอกว่า “มาร! เราเห็นเจ้าแล้ว กลับได้” พอแล้ว

ฉะนั้น ก็อย่ากลัวอารมณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติธรรม ในชีวิตประจำวัน เรามักจะอยู่ด้วยความเก็บกดอารมณ์ที่ขัดกับภาพพจน์ตัวตนที่เราสร้างขึ้นมา เรามักจะไม่ค่อยยอม เราก็เก็บกด เมื่อเก็บกดนาน ๆ ก็เกิดความกดดัน เมื่อมานั่งสมาธิภาวนา บางทีมันก็โผล่มาอย่างน่ากลัว ไม่รู้โผล่มาจากไหน บางคนถึงกับอุทานออกมาว่า แต่ก่อน ๆ จะนั่งสมาธิก่อนเข้าวัด รู้สึกสงบกว่านี้มาก ตอนนี้รู้สึกยิ่งฟุ้งซ่านวุ่นวายกว่าแต่ก่อน อันนี้ไม่ใช่อย่างนั้น การปฏิบัติเป็นการกักขัง เพื่อการเปิดเผยก็เหมือนกับที่เราทำเมื่อเช้านี้ เราเอากิเลสอยู่ในกล่อง แรกมันก็สู้ ก็โผล่มาให้เราเห็น แต่ในที่สุดแล้ว ไม่ว่าจะเป็นกิเลสประเภทไหน กิเลสประเภทโลภ โกรธ หลง

จะเป็นอย่างไรก็ตามเถิด มันก็มีอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

ถ้าเราจำคำนี้ไว้ คือ "มันไม่แน่" หรือว่า "แค่นั้นแหละ" พอแล้ว การปฏิบัติก็ปลอดภัย ไม่ต้องกลัว ไปปฏิบัติคนเดียว แม้อยู่ห่างไกลครูบาอาจารย์ก็ไม่ต้องกลัวอะไร ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งสิ่งที่ดี ทั้งสิ่งเลิศประเสริฐ สิ่งที่ไม่ดีไม่งาม สิ่งที่น่ากลัว เราก็ประทับตรามันเลยว่า "มันไม่แน่" "มันแค่นั้นแหละ" นั่งสมาธิเกิดนิมิต เห็นพระพุทธเจ้ามาโปรดก็แค่นั้นแหละ ยิ่งมีมารมาเหยียบเราให้แหลกไปเลย ก็แค่นั้นแหละ มันก็เป็นเรื่องหนังเรื่องภาพยนตร์ เรื่องจินตนาการ เรื่องนิมิต ก็แค่นั้นแหละ สิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา อันนี้เป็นความรู้ที่จะทำให้ปุถุชนกลายเป็นพระอริยเจ้าได้ โดยไม่ต้องผ่านหลักสูตร ๓ ปี ๕ ปี ไม่ต้องมีปริญญาบัตร จบประถม ๑ ก็บรรลุได้ อะไรที่เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป

หลวงพ่อชาเอง ซึ่งเป็นอาจารย์ของอาตมา จบ ป.๑ แต่ท่านก็เข้าใจในสัจจธรรม เข้าใจในความจริงของชีวิตลึกซึ้งกว่าคนที่จบเป็นดอกเตอร์เสียอีก สิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา แทนที่จะดูที่เนื้อหาของอารมณ์ เราต้องดูที่กระบวนการของอารมณ์ หรือความเป็นอารมณ์ของอารมณ์ ก็ถอนออกจากอารมณ์ แล้วดู เมื่อเรารู้ว่ามันคืออารมณ์ แค่นี้คือความรู้ที่จะช่วยให้เราถอยออกมาแล้วก็ดูอารมณ์ ไม่ต้องทำอะไรกับอารมณ์

เป็นเพียงตั้งตัวเป็นผู้รู้ไว้ มันก็เกิดขึ้นแล้วดับไป ๆ “ไม่ใช่เรา” “ไม่ใช่ของเรา” คำนี้แหละพวกเราทั้งหลาย เคยฟังคำนี้กี่ร้อย กี่พัน กี่หมื่นครั้งแล้ว ฟังจนจำเจ แต่ว่าเราเคยสัมผัสกับความจริงที่คำนี้หมายถึงหรือยัง นี่แหละมันสำคัญตรงนี้

ที่เราจะเข้าใจยากที่สุด หรือสิ่งที่เราจะเข้าถึงยากที่สุด ก็คือสิ่งที่เรารู้อยู่แล้ว (คือรู้ด้วยสัญญา) ฉะนั้น อย่าเป็นคนเก่า จงเป็นคนที่ใหม่อยู่เสมอ อย่าไปเข้าใจว่า เรื่องนี้เรารู้แล้ว เราเคยฟังหลายครั้งแล้ว มันจำเจแล้ว อันนี้มันยังไม่รู้จัก ยังไม่รู้ถึง มันเพราะอะไร เพราะจิตใจยังไม่เข้มแข็งพอที่จะเข้าถึง ฉะนั้นต้องฝึกจิต ฝึกให้จิตสุกงอม เมื่อจิตสุกงอมแล้ว มันจะถึงจุดหนึ่งที่มองอะไรก็เป็นธรรมะไปหมด เหมือนได้ฟังเทศน์พระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา มองไปทางไหน ก็มองเห็นแต่ธรรมะของพระพุทธเจ้าทั้งหมด ไม่ต้องไปวัดไปวา ไม่ต้องเข้าในที่วิเวก มันก็วิเวกอยู่ในการสัมผัสรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ กลายเป็นส่วนของการวิเวกทางใจ

ฉะนั้น ขอให้เราตั้งอกตั้งใจ มุ่งการปล่อยวาง ปล่อยวางกิเลส ปล่อยวางด้วยความรู้ว่า ในที่สุดสิ่งเหล่านั้นไม่มีค่าอยู่แล้ว ที่เราปล่อยไม่ได้ก็เพราะเรายังเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นยังมีประโยชน์ สิ่งเหล่านั้นยังมีค่า แล้วเราได้อะไรจากสิ่งเหล่านั้น ต้องเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นไม่มีค่าเลย สิ่งเหล่านั้นเหมือนกับน้ำมูกที่อยู่ในจมูก ใครเคยเสียดายขี้มูกไหม? คงไม่มีใครเสียดาย อาตมาเองก็ไม่เสียดาย เราต้องมองกิเลสเหมือนขี้มูก สั่งขี้มูกก็เหมือนปล่อยกิเลสออกไป

ไม่ต้องเสียดายมัน ก็มันไม่มีประโยชน์อะไร เป็นอาการของความผิดปกติของร่างกาย กิเลสก็เป็นความผิดปกติของจิตใจ ก็สั่งออกทิ้งเสีย ไม่ต้องเสียดาย ยิ่งปล่อยก็ยิ่งรวย แต่ว่าต้องปล่อยวางอย่างเข้าใจ เป็นชีวิตประจำวันโดยเฉพาะ

การปล่อยวางก็เป็นเรื่องของผล ไม่ใช่เรื่องของเหตุ เรื่องนี้ก็ต้องจำไว้ คือเราทำอะไร ก็ต้องทำอย่างเต็มความสามารถ เรียกว่าสร้างเหตุให้ดี แต่ผลที่จะเกิดขึ้นจากการสร้างเหตุนั้น เป็นผลที่เราจัดแจงไม่ได้ รับรองไม่ได้ เพราะย่อมจะมีหลาย ๆ สิ่ง หลาย ๆ อย่างที่เกี่ยวข้องกันกับการกระทำของเรา ซึ่งไม่อยู่ในการบังคับบัญชาของเรา ฉะนั้นผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของเราไม่แน่นอน ถ้าเราหมายมั่นปั้นมือว่า ต้องออกมาอย่างนั้น ต้องเป็นอย่างนั้นให้ได้ทุกข์แน่ ๆ ฉะนั้นเราต้องตั้งมั่นในสัมมาทิฐิว่า ทำดีต้องได้ความดี ทำชั่วได้ความชั่ว ถ้าเราทำความดีแล้ว เราก็ย่อมได้ความดีอย่างไม่ต้องสงสัย แต่ว่าผลที่จะได้ออกมาทันตาเห็น อาจจะไม่สมปรารถนาก็ได้ แต่สิ่งที่ไม่สมปรารถนาก็อาจเป็นไปเพื่อสิ่งที่สมปรารถนาในภายหลังก็ได้ แล้วสิ่งที่สมปรารถนา อาจจะเป็นไปเพื่อความทุกข์ความเดือดร้อนในภายหลังก็ได้ มันก็ไม่แน่นอน

ฉะนั้นในเรื่องของผล ก็ให้ปล่อยวาง อย่าไปคาดหวังอะไรมาก แต่หากเรามีศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา ก็รู้ว่า ถ้าเราทำดี เราก็ต้องได้ความดีแน่นอน แต่ว่าการทำดีนั้นไม่ใช่ว่าเราจะได้ของดี ของดีกับความดีไม่เหมือนกัน ทำดีได้ความดีไม่ใช่ของดี บางคนทำ

ความชั่ว แต่ได้ของดี มันเป็นคนละเรื่องกัน อันนี้ก็มองเป็นทางวัตถุนิยมเกินไป ทุกวันนี้เราอยู่ในสังคมวัตถุนิยม อะไร ๆ ก็มองเป็นวัตถุไปหมด ผู้หญิงก็มองผู้ชายเป็นวัตถุ ผู้ชายก็มองผู้หญิงเป็นวัตถุ ทุกสิ่งทุกอย่างก็กลายเป็นวัตถุไปหมด ค่านิยมของสังคมก็เปลี่ยนไป สิ่งที่เคยบัญญัติว่าดีในสมัยก่อน บัดนี้ก็ไม่ใช่ของดีเสียแล้ว สิ่งที่เคยบัญญัติว่าไม่ดี ตอนนี้ก็กลายเป็นของธรรมดาไปเสียแล้ว ฉะนั้นเราจะเอาค่านิยมของสังคมมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตไม่ได้

อาตมามากรุงเทพฯ ก็ได้สังเกตป้ายโฆษณาข้างถนน ทุกวันนี้คำว่า "หรูหรา" ได้เปลี่ยนความหมายไปจากเดิม ๆ เมื่อไม่กี่ปีที่แล้วหรือ ๑๐ กว่าปีที่แล้ว คำว่าหรูหราเป็นคำที่ค่อนข้างจะเป็นคำตำหนิ ทุกวันนี้กลายเป็นคำชม เป็นคำสรรเสริญ เห็นเขาโฆษณาป้ายบ้านจัดสรรว่า "สวยหรู" แสดงว่าดี เดี๋ยวนี้หรูแปลว่าดี สมัยก่อน คำว่าหรู แปลว่า เกินไป มันเกินพอดี แต่ทุกวันนี้ สังคมก็ลืมคำว่าพอดี ไม่มีความรู้สึกกับคำนี้เลย เพราะคิดว่า ยิ่งมากก็ยิ่งดี ก็ยังใช้คำว่าเจริญ สมัยก่อนคำว่าเจริญ ก็หมายความว่า ความเพิ่มขึ้นของคุณภาพ คุณภาพมากขึ้น ทุกวันนี้คำว่าเจริญ คือ ปริมาณมากขึ้น คือรกขึ้น อะไรที่มากกว่าแต่ก่อน แปลว่า เจริญ สิ่งที่แต่ก่อนเรียกว่าสงบวิเวก เดี๋ยวนี้ก็เรียกว่า "กันดาร" มันไม่เจริญ

ฉะนั้นเราจะเอาหลักการดำเนินชีวิตที่ไหน ก็ต้องหาวัดที่ใจมาสัมผัสตัวบุญตัวบาปอยู่ในใจของเรา เพราะว่าบุญและบาปนั้น

ไม่ใช่ทฤษฎีทางพระพุทธศาสนา แต่เป็นสัจธรรม ที่ปรากฏอยู่ในจิตใจของเราอยู่ตลอดเวลา ถ้าหันมาสนใจ หันมาดูจิตใจของตัวเอง ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจ ผลของการกระทำและคำพูดของเรามีต่อใจ ผลที่สะท้อนหรืออาการของใจมีผลต่อการกระทำและคำพูดของเรา ความสัมพันธ์อาศัยกันที่ลึกซึ้งอย่างนี้ เราก็จะเกิดศรัทธาในกฎแห่งกรรม จะเข้าใจในเรื่องของบาป เรื่องของบุญ

จะสังเกตว่า ถ้าเราทำสิ่งใดด้วยความรู้สึกของตัวตน มีเรามีของเรา ทำอะไรที่เบียดเบียนตนเอง และเบียดเบียนคนอื่น จิตใจก็เศร้าหมอง ว้าวุ่น ขุ่นมัว ผิดปกติไป นี่แหละเรียกว่าบาป ถ้าเราทำสิ่งใดด้วยความเสียสละอย่างแท้จริง ทำเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขของคนอื่น โดยปราศจากผลประโยชน์ของตนเอง จะเห็นว่าจิตใจของเราผ่องใส เบิกบาน นั้นแหละตัวบุญ

ก่อนที่เราจะละบาปบำเพ็ญบุญ และชำระจิตใจของเราให้บริสุทธิ์ เราต้องรู้ว่า ตัวบาปมันคืออะไร ตัวบุญคืออะไร ความไม่บริสุทธิ์เป็นอย่างไร ความบริสุทธิ์เป็นอย่างไร การฝึกสมาธิภาวนาเพื่อจะรู้จิตที่ไม่มีอารมณ์ เพื่อจะได้เครื่องวัดจิตใจที่มีอารมณ์ จิตใจที่หลงอารมณ์ กับจิตใจที่ไม่หลงอารมณ์ อะไรมันดีกว่ากัน อะไรมันสูงกว่ากัน อันนี้ท่านเรียกว่า ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องรู้เอง เห็นเอง

ถึงจะเป็นลูกศิษย์ของครูบาอาจารย์ ที่เขาลือกันว่าเป็นพระอรหันต์ พระอริยเจ้า ในที่สุดแล้ว ความดีของท่านก็เป็นความดี

ของท่าน ไม่ใช่ความดีของเราในสมัยพุทธกาล พระที่ไม่เอาไหนก็มีเยอะ พระที่ทำสิ่งน่าเกลียด น่าอนาถใจก็มีเยอะ ทั้งที่อยู่ในวัดเดียวกับพระพุทธเจ้า ในสมัยนี้ ในแต่ละวัดที่มีครูบาอาจารย์ที่มีชื่อเสียงว่าท่านเป็นพระอริยเจ้า ก็อาจเจอพระที่ปฏิบัติไม่ดีไม่งามมาก ฉะนั้นการที่ได้เข้าใกล้อาจารย์เพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอ ที่จะช่วยให้จิตใจของเราสูงขึ้นมาได้ มันก็อยู่ที่เราเองแต่ละคน ท่านก็เป็นเพียงผู้ชี้บอก แต่ในที่สุดแล้ว ตัวเราเองต้องเป็นผู้พายเรือทวนกระแส ครูบาอาจารย์ยกเอาเรือมาให้ เราต้องเป็นผู้พายเรือ ท่านไม่พายให้เรา

ต้องทวนกระแสของความอยาก ความเห็นแก่ตัวของกิเลส ด้วยการมองว่าเป็นการท้าทาย เป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีรสชาติ ให้ชีวิตมีความหมาย มองการปฏิบัติเหมือนกีฬาทุกครั้งที่เราแพ้กิเลส ก็เหมือนเสียคะแนน ทุกครั้งที่ชนะกิเลส ก็เหมือนได้คะแนน อย่างนี้ชีวิตประจำวันก็กลายเป็นเรื่องสนุกดี สนุกด้วยธรรมะ

ขอให้ทุกคนมีความสุข มีความสบายในการปฏิบัติ ถึงแม้ว่าเรายังไม่ถึงขั้นที่เรียกว่าปฏิบัติชอบ ก็ขอให้เราชอบปฏิบัติเสียก่อน ถ้าชอบปฏิบัติจริง ๆ แล้ว เรื่องปฏิบัติชอบไม่ต้องสงสัย มันจะเป็นเองของมัน ต้องหาความเบิกบานจากการปฏิบัติ อย่าไปจริงจังเกินไป อย่าตึงเครียดจนเกินไป ต้องหาความพอดีในการปฏิบัติ มีความพอดีระหว่างความเพียรกับความผ่อนคลาย เรื่องนี้ก็เป็นเรื่องที่ต้องคอยปรับอยู่เสมอ ถ้าเห็นว่ากำลังจะเอียงไปทางความ

ย่อหย่อน ก็ต้องตั้งจิตตั้งใจใหม่ ถ้าจิตใจกำลังจะเครียดไป เช่น มีอาการหงุดหงิดกับคนอื่นหรือรู้สึกรำคาญง่าย ต้องรู้จักผ่อนคลาย ถ้าจิตใจค่อนไปทางโทสะ ก็เจริญเมตตาภาวนาแผ่เมตตาภาวนาแก่เพื่อนมนุษย์ ถ้าจิตใจค่อนไปในทางโลภ รักสวยรักงาม ทำนองนี้ก็พิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกาย คอยแก้ไขตัวเองไปเรื่อย ๆ อย่างนี้ ก็ทำด้วยการปล่อยวาง ประพฤติปฏิบัติ เป็นการปฏิบัติบูชา บูชาพระศรีรัตนตรัย บูชาครูบาอาจารย์ ทำตามคำสั่งสอนของท่าน อันนี้พระผู้สอนก็ไม่ต้องการอะไรตอบแทน นอกจากความประพฤติปฏิบัติของพวกเรา ที่เอาจริงเอาจังพอสมควร ไม่มีลับลมคมใน ไม่มีอะไรนอกจากความมุ่งมั่นที่จะสร้างประโยชน์ ให้กับตนเองและสรรพสัตว์ทั้งหลายอย่างเต็มความสามารถของตน

ได้แต่สัญญา

...ตอนอยู่ที่อเมริกาญาติโยมเขาก็พาไปเที่ยวหลายแห่ง เท่าที่เขาคิดว่าสวยงาม น่าสนใจ ก็ดีอยู่หรอก มีอยู่คนหนึ่งเขาพาไปชมธรรมชาติบนภูเขาแล้วก็ชี้ให้อาตมาดู ตรงโน้นเขาเคยมากับแฟนของเขาตอนนั้น ตรงนี้เคยมากับแฟนตอนนู้น อาตมามองไปก็เห็นแต่ธรรมชาติ ในขณะที่เขาเห็นภาพเรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับแฟนของเขาจากสัญญาความจำ

อันที่จริงโลกของคนเรามันก็แค่นี้เอง มีแค่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เท่านั้นเอง โลกที่ไหน ๆ ก็มีแค่นี้แหละ ไม่มีมากไปกว่านี้เลย

ก่อนบวชอาตมาเคยไปเที่ยวหาประสบการณ์แปลก ๆ ในที่ต่าง ๆ เพราะคิดว่าจะทำให้เกิดปัญญา แต่จริง ๆ แล้วมันได้แต่สัญญา...

เราเป็นชาวพุทธ

เราต้องทำหน้าที่ของเราอย่างสมชื่อ คือ

ต้องสร้างพุทธภาวะขึ้นมาในใจของตน

พุทธภาวะ คือ

ความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน

เพราะฉะนั้น เรามีหน้าที่อะไรก็ตามเถิด

ขอให้เราทำหน้าที่นั้นด้วยความรู้

ความตื่น ความเบิกบาน

ปฏิบัติเพื่อเข้าถึงธรรม

สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายจะขาดการพักผ่อนไม่ได้บางทีการเคลื่อนไหว และการกระทำการงานต่าง ๆ เป็นสิ่งที่สมควร แต่บางครั้งบางคราว การอยู่นิ่ง และการงดเว้นจากการกระทำก็เหมาะสมกว่า เช่น บางครั้งพวกเราทั้งหลายต้องหยุดการต่อสู้ในโลกมาพักผ่อน ปลีกตัวออกจากความวุ่นวาย ความวิตกกังวลทั้งหลาย เพื่อมาทบทวน มาดูตัวเองบ้าง เพราะว่าการพัฒนาชีวิตของเราต้องดำเนินทั้งภายนอกและภายใน ถ้าหากว่าเรามัวพัฒนาแต่เรื่องภายนอก โดยไม่คำนึงถึงหรือละเลยสิ่งภายใน การพัฒนานั้นจะขาดความสมดุล แล้วในที่สุดจะไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร

การฟังธรรมเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะว่าศรัทธาและอุบายที่จะทำให้เรารู้จักสอนตัวเองก็จะเกิดขึ้นจากการฟังเทศน์ฟังธรรมจาก

---

* ธรรมบรรยาย ณ ตึกวชิรญาณวงศ์ ร.พ. จุฬาฯ ๑ มิ.ย. ๒๕๓๓

ครูบาอาจารย์ และแม้ว่าเราฟังไม่เข้าใจ ก็ยังอาจจะเป็นประโยชน์ก็ได้สำหรับผู้ที่มีปัญญา เช่น ท่านอาจารย์สุเมโธ ท่านเป็นพระฝรั่งองค์แรกที่ไปอยู่กับหลวงพ่อชาที่วัดหนองป่าพง ตอนที่ท่านไปอยู่ใหม่ ๆ นั้น ท่านพูดภาษาไทยไม่ค่อยได้ แล้วภาษาอีสานก็พูดไม่ได้เลย สมัยนั้นหลวงพ่อชายังแข็งแรงอยู่ ในการประชุมสงฆ์ตอนเย็นพอทำวัตรเสร็จแล้ว หลวงพ่อมักจะเทศน์ เทศน์สองชั่วโมง สามชั่วโมง สี่ชั่วโมง แล้วเทศน์เป็นภาษาอีสานด้วย ท่านอาจารย์สุเมโธรู้สึกว่าเป็นการทรมานมาก เพราะว่าต้องนั่งพับเพียบ ซึ่งชาวต่างประเทศเราไม่เคยนั่งพับเพียบมาก่อน นั่งลำบาก เจ็บปวดทรมานแล้วท่านก็หงุดหงิดด้วย ไม่พอใจด้วย เพราะว่าท่านรู้สึกในใจว่าเราได้อุตส่าห์เดินทางมาไม่รู้กี่พันกิโล เพื่อจะพ้นจากความทุกข์เดี๋ยวนี้มีศรัทธาแรงกล้า อยากนั่งสมาธิมาก ๆ เดินจงกรมมาก ๆ อยากจะทำความเพียรมากๆ ทำไมหลวงพ่อบังคับให้เรามานั่งที่นี่ฟังเทศน์ฟังธรรมทั้งที่เราไม่เข้าใจความหมาย พระองค์อื่น ๆ ก็ซาบซึ้ง แต่เราไม่ซาบซึ้ง บางทีพระองค์อื่น ๆ ก็หัวเราะ แต่เราไม่หัวเราะ เพราะเราไม่เข้าใจ

ท่านนั่งคิดว่า ทำไมหลวงพ่อไม่อนุญาตให้เรากลับกุฏิ ถ้าเรากลับกุฏิจะได้นั่งสมาธิบ้าง เดินจงกรมบ้าง ทำให้ปัญญาเกิดเมื่อท่านคิดอย่างนี้แล้ว ท่านก็ร้อนอยู่ในใจตลอดสองชั่วโมง สามชั่วโมงทุกวันทุกวัน ท่านบอกว่า บางครั้งท่านนั่งด้วยความโกรธ ด้วยความไม่พอใจ ทั้งสองสามชั่วโมงแล้ว โกรธหลวงพ่อ ทำไมหลวง

พ่อไม่อนุญาตให้เราไปทำความเพียรข้างนอก ทำไมบังคับให้เรามานั่งอย่างนี้ วันหนึ่งพอหลวงพ่อเทศน์จบแล้ว หลวงพ่อหันหน้าไปมองอาจารย์สุเมโธ ยิ้มด้วยความเมตตากรุณา ถามด้วยความเอ็นดูว่า

"เป็นยังไงสุเมโธ ทนได้ไหม?"

พอหลวงพ่อพูดอย่างนี้ ความโกรธที่อยู่ในหัวใจของท่านอาจารย์สุเมโธใหญ่เท่าภูเขา พังหมดเลยทันที ท่านก็เลยสังเกตว่าแต่ก่อนเวลาเรากำลังโกรธนั้น เหมือนกับเป็นของจริงของจัง แต่พอหลวงพ่อหันหน้ามาพูดกับเราแต่ประโยคเดียว รู้สึกว่ามันหายทันทีก็น่าอัศจรรย์เหมือนกัน

ท่านได้ข้อคิดว่า เราเป็นคนใจร้อน สมัยเป็นคฤหัสถ์เราเคยเป็นคนใจร้อน มาอยู่ในวัดเราก็ยังเป็นคนใจร้อน แต่ก่อนเราใจร้อนในการที่จะได้นั่นได้นี่ทางโลก เดี๋ยวนี้เราก็ใจร้อนที่จะได้นั่นได้นี่ทางธรรม นิสัยใจร้อนนี้เป็นนิสัยที่ไม่ดี ไม่เป็นความพอดี แล้วก็ไม่ใช่ธรรมะ ทีนี้แม้เราไม่สามารถที่จะเจริญสมถกรรมฐานอย่างละเอียดในขณะที่เราฟังเทศน์อย่างนี้ อย่างน้อยเราก็สามารถสู้กับความใจร้อนของเราได้ เป็นโอกาสที่จะฝึกให้มีความอดทน ต่อจากนี้ไป เราจะฟังเทศน์ไม่ขัดเคือง ไม่ปล่อยจิตให้เกิดความโกรธ ไม่ลุอำนาจต่อโทสะ แล้วเราจะอดทน หลังจากนั้นท่านพยายามใช้เวลาฟังเทศน์เป็นเวลาสร้างความอดทน แล้วท่านรู้สึกว่าความทุกข์ก็จางไปโดยลำดับ

หลวงพ่อชาย้ำอยู่เสมอว่า ในชีวิตของนักปฏิบัติเราต้องอาศัยหลักสองประการเป็นแม่บทในการปฏิบัติ ข้อที่หนึ่งคือ *ความอดทน* ข้อที่สอง คือ *การพิจารณา* อดทน อดทน แล้วก็หัดพิจารณา การปฏิบัติมันอยู่ตรงนี้ถ้าหากว่าเราไม่มีความอดทนต่ออารมณ์ทั้งหลาย จิตใจของเราจะยินดีบ้าง จะยินร้ายบ้าง พอเกิดอาการของความยินดีขึ้นมาแล้ว เกิดอาการของความยินร้ายขึ้นมาแล้ว โอกาสที่เราจะมองทะลุเข้าไปเห็นความจริงของอารมณ์นั้น หายไปทันทีเลย เพราะฉะนั้นเราต้องมีความอดทน

ความจริงแล้วสิ่งที่ดีที่สุด คือ *การปล่อยวาง* ปล่อยวางความยึดมั่นเสีย แต่ถ้าเรายังปล่อยไม่ได้จะทำยังไง? ก็ต้องอดทนไว้ก่อน มุ่งที่จะปล่อยวางแต่ความอดทนนี้มันมีอานิสงส์หลายอย่าง พอจะเกิดอารมณ์ขึ้นมา มีสติพอเห็นว่ามันเป็นอารมณ์ที่เป็นอกุศล แทนที่เราจะลุอำนาจต่ออารมณ์นั้น ปล่อยจิตให้วิ่งตามมัน เราอดทนไม่ทำไม่พูด อดทน อดทน ไม่นานนักอารมณ์นั้นก็ค่อยสลายหายไปแล้วเราจะเห็นอย่างชัดเจนว่าอารมณ์นี้เป็นของไม่เที่ยงเกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ ไม่ใช่ว่ามันสุข แล้วมันไม่ได้อยู่ภายใต้การบังคับบัญชาของเรา เราเริ่มเห็นความจริง คือ *อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา* อยู่แล้วด้วยความอดทน แต่การที่จะปล่อยวางได้นั้นต้องผ่านขั้นตอนก่อน ต้องเห็นอารมณ์ตามความเป็นจริง ซึ่งต้องอาศัยการดูด้วยความอดทนและต้องอาศัยจิตที่นิ่ง สงบ เพราะฉะนั้นเราต้องพยายามสร้างความสงบให้มีอยู่ในใจของเรา อันนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก

พระพุทธองค์สอนว่า เราต้องพิจารณากิเลสว่าเป็นเครื่องเศร้าหมอง ถ้าเราเห็นความเศร้าหมอง ของสิ่งที่เศร้าหมองใจแล้ว เราจะเบื่อหน่ายในสิ่งเหล่านั้น เราจะปล่อยวางสิ่งเหล่านั้น แต่แม้ว่าเราเรียกมันเป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมอง จิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ จิตที่มั่นคงแน่วแน่ เป็น*เอกัคคตา* คือ มีอารมณ์เดียว จิตที่มีความผ่องใสเบิกบาน เราจะไม่สำนึกในความร้ายกาจของกิเลส เพราะฉะนั้นเราควรพยายามฝึกจิตให้มีความสงบ เพื่อจะได้มีเครื่องวัดหรือหลักเทียบเคียงอารมณ์ทั้งหลาย ซึ่งคอยสอดแทรกเข้ามาในจิตใจของเราทำให้มันขุ่นมัวอยู่ตลอดเวลา เราจึงต้องฝึกสมาธิ แต่สมาธิจะเกิดในผู้ที่ปราศจากความผิด คือ ผู้ที่มีศีล ผู้ที่มีศีลย่อมมีความเรียบร้อยทั้งกายและวาจา งดเว้นจากสิ่งที่เป็นการเบียดเบียนผู้อื่น อันนี้เราก็ต้องพยายาม

นักปฏิบัติเป็นนักพยายาม มุ่งมั่นต่อการปล่อยวาง การไม่ยึดมั่นถือมั่น เรายังปล่อยไม่ได้ให้พยายาม อย่าไปเข้าใจว่า การพยายามเป็นเหตุ การปล่อยวางเป็นผล คือ การพยายามในสิ่งที่เป็นกุศลเป็นผลอยู่ในตัว เป็นบารมี และทำให้เรามีความอบอุ่นและความภูมิใจว่าเรากำลังดำเนินในทางที่ถูกต้อง เหมือนกับว่าคนเดินในความมืด แต่มีเข็มทิศบางครั้งบางคราวแสงสว่างเกิดขึ้น เช่น ฟ้าแลบ เป็นต้น ก็ยิ่งมั่นใจ สบายใจ แต่สิ่งสำคัญคือ เรามีความไว้วางใจในเข็มทิศ คือ มีศรัทธา

ศรัทธานั้นถ้าเปรียบเทียบแล้วก็เหมือนกับจรวดของยานอวกาศ

ยานอวกาศเองมักจะเป็นลำเล็ก ๆ แต่เวลาจะขึ้นจากโลกต้องอาศัยจรวดใหญ่ พอพ้นจากการดึงดูดของโลกแล้ว มันก็ปล่อยจรวดให้ตกลงมาแล้ววิ่งไปเอง ศรัทธาก็เหมือนกัน เราต้องอาศัยศรัทธาเพื่อพ้นจากความดึงดูดของโลก แต่เมื่อมันทำหน้าที่เรียบร้อยแล้ว ผู้รู้ก็พุ่งไปเอง

ผู้มีศรัทธาย่อมมีวิริยะ ความพากเพียรที่จะพิสูจน์สิ่งที่ตนเชื่อ ความเพียรย่อมเกิดสติ สติเกิดแล้ว จิตใจของนักปฏิบัติก็พร้อมที่จะรวมเป็นสมาธิแล้วจิตที่เป็นสมาธินี่สุกงอมพร้อมที่จะเกิดปัญญาเครื่องเจาะแทงกิเลส เห็นความเกิดและความดับของสิ่งที่มีความเกิดและความดับเป็นธรรมดา รู้แจ้งว่าการเกาะเกี่ยวสิ่งที่เกิดและดับอยู่ตลอดเวลา จะให้ความสุขที่แท้จริงแก่เราไม่ได้

การเทศน์ก็เหมือนกัน ถ้าจะให้เทศน์แต่ความจริงล้วน ๆ พระจะต้องขึ้นธรรมาตรพูดแต่คำว่า *"เกิดดับ เกิดดับ เกิดดับ"* คงไม่มีใครอยากฟัง ฟังไม่กี่ครั้งก็เบื่อ ผู้แสดงธรรมจึงต้องชูรสบ้างหาอะไรมาประกอบการอธิบายเพื่อให้มันน่าฟัง แต่แท้ที่จริงแล้วความรู้เกี่ยวกับโลกที่ลึกซึ้งที่สุด ก็สักแต่ว่าความเข้าใจเรื่องการเกิดและการดับ *นักปฏิบัติผู้สามารถรู้แจ้งในการเกิดและการดับของสังขารย่อมเบื่อหน่ายในการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายและย่อมน้อมจิตไปเพื่อสิ่งที่อยู่นอกเหนือการแตกสลาย*

เราเป็นชาวพุทธ เราต้องทำหน้าที่ของเราอย่างสมชื่อ คือต้องสร้างพุทธภาวะขึ้นมาในใจของตน พุทธภาวะ คือ ความรู้ ความตื่น

ความเบิกบาน เพราะฉะนั้น เรามีหน้าที่อะไรก็ตามเถิด ขอให้เราทำหน้าที่นั้นด้วยความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน

เราเป็นแม่เขา ให้เป็นด้วยความรู้ในการเป็นแม่ที่ดี ขอให้มีความตื่นตัวต่อการเป็นแม่เขา ขอให้มีความเบิกบานในการเป็นแม่เขา เราเป็นภรรยา เราเป็นสามี เราเป็นเจ้านาย เราเป็นลูกน้อง เราเป็นอะไรก็ตามเถิด ขอให้ทำหน้าที่ด้วยความรู้ ด้วยความตื่น ด้วยความเบิกบาน

ถ้าหากว่าเรามุ่งไว้อย่างนี้ จิตใจของเราจะน้อมไปทางนี้ น้อมไปทางนี้แล้ว การที่จะทำได้สำเร็จก็จะง่ายขึ้น เหมือนกับต้นไม้ที่เอนไปทางไหนแล้ว เมื่อมีใครไปตัดมัน มันก็จะต้องล้มในทางที่มันเอน ถ้าจิตใจของเราเอนไปสู่กุศล เวลาจิตใจของเราดับแล้วจากชีวิตนี้ มันก็จะต้องล้มไปในทางที่มันเอน ถ้ามันเอนไปในทางที่เป็นอกุศล มันก็ต้องจากไปสู่สิ่งที่เป็นอกุศล มันเอนไปทางที่เป็นกุศล มันก็ต้องไปทางนั้น เพราะฉะนั้นแม้ว่าเรายังไม่เก่งก็ไม่เป็นไร เพราะว่าจิตใจของเรานั้นมีความสามารถที่จะปรับตัวมันได้ เรามีสิทธิ์ที่จะทำให้มันดีกว่านี้ได้ จิตใจของเราไม่สบาย เราก็มีทางที่จะทำให้มันสบายได้ ถ้ามันดีก็ทำให้มันดีขึ้น ถ้ามันดีขึ้นแล้ว ก็ทำให้มันดีที่สุด คือ ทำให้มันดีขึ้นเรื่อย ๆ อย่างนี้ แต่สำคัญที่ว่า เราไม่ปล่อยจิตให้มัวเมาในความสุข

ขอให้ลองถามตัวเองว่า ความสุขทั้งหลายที่เราเคยเสวยเดี๋ยวนี้มันอยู่ตรงไหน? มันอยู่ที่ไหน? ถ้าเกิดมีปัญหาขึ้นมาในชีวิตเดี๋ยวนี้

เราเดือดร้อนวุ่นวาย ความสุขทั้งหลายที่เราเคยเสวยมาในอดีตจะมาช่วยเราได้ไหม? มันเป็นที่พึ่งของเราไม่ได้หรอก เพราะฉะนั้นเราต้องเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง เราพึ่งพระรัตนตรัยตลอดชีวิตได้โดยไม่ต้องสงสัย แต่ที่พึ่งนอกจากนั้นเป็นที่พึ่งที่ทรยศ จะช่วยเราจริง ๆ ไม่ได้ แม้ว่าเราจะพึ่งมันได้เป็นบางครั้งบางคราว แต่ว่าถึงที่สุดแล้ว มันก็จะหนีจากเรา มันจะพลัดพรากจากเราไป เพราะมันเป็นสังขารหมด เราจึงควรพยายามปฏิบัติเพื่อบรรลุสิ่งที่เรียกว่า *"วิสังขาร"* อยู่เหนือความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย

เคยมีอาจารย์องค์หนึ่ง มีลูกศิษย์ลูกหาเยอะ วันหนึ่งตอนท่านเทศน์อบรมลูกศิษย์ ท่านสอนว่า การปฏิบัตินี้เหมือนเทน้ำใส่กระชอนให้มันเต็ม ท่านพูดแค่นั้นแล้วจบการแสดงธรรม โดยไม่ให้คำอธิบายใด ๆ เลย ผู้ฟังก็งงทั้งนั้น ว่าจะเทน้ำใส่กระชอนให้มันเต็มได้อย่างไร น้ำที่เทเข้าไปต้องรั่วไหลออกมาตามรู คฤหัสถ์บางคนคิดว่าอาจารย์คงล้อเลียนโยมกระมัง หาว่าฆราวาสเราปฏิบัติอย่างไรไม่ค่อยได้ผล พอเกิดความรู้ความเข้าใจขึ้นมานิดหน่อย ก็ปล่อยให้มันไหลออกไปด้วยความประมาท บรรลุธรรมชั้นสูงไม่ได้ บางคนก็ท้อใจ

แต่คนหนึ่งเขาคิดว่า พระพุทธองค์เคยตรัสสอนว่า ถ้าเราปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ โลกนี้จะไม่ว่างจากพระอริยบุคคล เพราะฉะนั้น เราก็ต้องพยายามปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ คำพูดของอาจารย์คงไม่ขัดกับ

คำสอนของพระพุทธเจ้าหรอก เพียงแต่ว่าเรายังไม่เข้าใจความหมายของท่านต่างหาก เดี๋ยวนี้เราไม่มีเวลาที่จะไม่ปฏิบัติธรรม ไม่มีเวลาที่จะพักผ่อน ไม่มีเวลาที่จะขี้เกียจ เราทำไปเรื่อย ๆ ถือเป็นหน้าที่ของเรา เราจะได้ผลน้อย ได้ผลมากก็ไม่เป็นไร เราจะไม่คาดหวังอะไร เราจะทำไป จากนั้น เขาเลยลงมือปฏิบัติ อาจารย์เห็นแล้วชมเชย พาไปชายทะเลอธิบายความหมายของคำสอนของท่าน

ท่านไปยืนอยู่บนหินก้อนใหญ่ที่ยื่นออกไปในน้ำ แล้วเอากระชอนนั้นลงไปในน้ำทะเล ยกขึ้นมา น้ำก็ไหลออกไป ทำสองสามครั้งให้เห็นว่าทุกครั้งที่ยกกระชอนขึ้นมา น้ำไหลออกไป มันไม่อยู่ ท่านบอกว่า การปฏิบัติของปุถุชนมักจะเป็นอย่างนี้ เอาธรรมะน้อมมาใส่ใจของตน แล้วมันก็อยู่ไม่นาน มันไหลออกไป แต่ว่าอันนี้ก็เพราะปุถุชนยืนอยู่บนหินแข็ง คือ *อัตตา* การปฏิบัติยึดอัตตาเป็นหลักอยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติของฉัน ความก้าวหน้าของฉัน ความสุขของฉัน ความทุกข์ของฉัน การปฏิบัติที่ยืนบนอัตตาเป็นหลักตายตัวแล้ว ไม่สามารถที่จะเข้าถึงความลึกซึ้งของพระพุทธธรรมได้

อธิบายจบแล้วท่านโยนกระชอนทิ้งไว้ในน้ำทะเล กระชอนนั้นเต็มไปด้วยน้ำ แล้วก็จมไปในน้ำ

“เห็นไหมละ?” อาจารย์ถาม “กระชอนมันเต็มไปด้วยน้ำแล้ว”

คือ แทนที่จะเอาธรรมะน้อมเข้าสู่ใจของเรา เราต้องเอาใจของเราน้อมไปหาธรรมะ เหมือนกับว่าเราเอาความยึดมั่นถือมั่นของ

เราไปทิ้งในทะเล คือ ความจริงหรือสัจธรรม ทิ้งความหวงแหนทั้งหลายเอาไว้ในความจริง ยอมรับความจริง จงปล่อยวางความคิด แล้วจิตใจของเรามันก็จะค่อยเต็มไปด้วยธรรมะจนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมะ แล้วเราก็เป็นธรรมะ เมื่อเรามีสัมมาทิฐิอย่างเต็มที่แล้ว เราจะทำอะไรจะพูดอะไร จะคิดอะไร มันก็จะเป็นธรรมะหมด ชีวิตของเรากับธรรมะจะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เหมือนกับกระชอนที่มันเต็มไปด้วยน้ำ แล้วค่อยจมลงในน้ำ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับทะเล

พวกเราทั้งหลายก็เหมือนกัน อย่าไปปฏิบัติเพื่อจะประดับประดาตัวอัตตาของตน ตัวฉันของเรานั้น แต่ทิ้งมันไว้ในทะเลแห่งสัจธรรม หมายความว่า ขอให้เราเห็นว่า กายและใจก็สักแต่ว่า*กาย*สักแต่ว่าใจ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ *ปัญจขันธ์*นี้เป็นของธรรมชาติ ไม่ใช่ของเรา ใครเป็นผู้เสวยอารมณ์ ใครเป็นผู้รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกเฉย ๆ เวทนานั่นแหละ เป็นผู้รู้สึก ใครเป็นผู้จำได้หมายรู้? *สัญญาขันธ์*นั่นแหละเป็นผู้จำได้หมายรู้ใครเป็นผู้คิดดีคิดชั่ว? *สังขาร*นั่นแหละเป็นผู้คิด ใครเป็นผู้รับรู้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์? วิญญาณขันธ์ ถ้าเราเห็นอย่างนี้แล้วเรียกว่าสลัดคืน เรียกว่าเอาของที่ไม่ใช่ของเราสลัดคืน คืนให้เจ้าของที่แท้จริง คือ ธรรมชาติ

ทีนี้เรายังแบกขันธ์ของเราไว้ แบกกายแบกใจของเราไว้ ว่าเป็นเรา เป็นของเราแล้วมันก็เลยหนัก ยิ่งแบกก็ยิ่งหนัก แต่การ

ปล่อยวางจะทำให้เราเป็นคนที่ไม่มีน้ำหนัก หนักจนกระทั่งเรียกว่าหนักแผ่นดิน คนหนักแผ่นดินมีเยอะทุกวันนี้ เราจะทำยังไง? เห็นโทษของการแบกขันธ์แล้ว พยายามปล่อยวาง ที่ไหนที่เราจะปล่อยวางได้ค่อยปล่อยวาง ตรงไหนปล่อยไม่ได้ ก็ให้พยายามอดทน ไม่ทำตามมัน ไม่พูดตามมัน ถ้าเราทำอย่างนี้ได้แล้ว เราก็จะค่อยเบา เราจะเป็นคนเบาแผ่นดิน ในที่สุดเวลาเราปล่อยวางได้ เราก็จะเป็นคนที่ไม่มีน้ำหนักเลย อันนี้เป็นจุดมุ่งหมายของเรา ต้องพยายามทำอย่างนี้

ขออย่าไปคิดว่าบุญของเราน้อย บารมีของเราน้อย พวกเราชอบอ้างบุญ อ้างบารมี อยู่เรื่อย เพื่อเป็นการแก้ตัว บางคนก็อ้างว่าบุญหรือบารมีที่จะภาวนาก็ไม่มี ทำไมเรามีแต่บุญ มีแต่บารมีเพื่อทำความชั่ว ทำไมเราไม่มีบุญบารมีเพื่อทำความดีบ้าง บุญบารมีทำความชั่วเห็นเรามีทุกคนตลอดเวลา ทำไมเราไม่มีบุญบารมีทำความดี นั่นต้องถามตัวเองอย่างนี้ ให้ฝึกสติให้สติเป็นพี่เลี้ยงของจิต เป็นเครื่องคุ้มครองชีวิตของเรา การที่เราจะได้ปรับปรุงตัวเองให้มีความอดทนต้องมีสติไว้ก่อน

การตั้งสติให้มั่นมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีในชีวิตประจำวัน คือการภาวนาแท้ ๆ การภาวนาไม่ใช่แต่เรื่องการนั่งหลับตาอยู่อย่างเดียว แต่เป็นเรื่องการฝึกสติจนมีความรู้สึกในสิ่งที่เราทำ คำที่เราพูดอันนี้ถูกไหม? อันนี้ผิดไหม? อันนี้เป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขของตัวเองและผู้อื่น หรือว่าเป็นไปเพื่อความเดือดร้อนของตัวเอง

และผู้อื่น? ให้มีความรู้สึกผิดชอบอยู่ตลอดเวลา นี่คือการภาวนา เพราะว่าก่อนที่เราจะพูดอะไร ก่อนที่เราจะทำอะไร ย่อมมีเจตนามาก่อน ต้องมีความคิดที่จะพูดหรือที่จะทำเป็นเครื่องผลักดัน แต่โดยปกติเรามักจะมองข้ามหรือรู้ไม่ทันต่อเจตนาของตน ซึ่งทำให้เจตนากับการกระทำถูกเชื่อมโยงกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันโดยเราไม่รู้สึกตัว แต่ผู้มีสติ ชำนาญในการตามดูตัวเอง สามารถเปิดช่องว่างระหว่างเจตนาและการกระทำได้และช่องว่างนี้แหละที่เราใช้เป็นที่ปกป้องตนได้ เป็นที่เรารับผิดชอบเรื่องของตัวเองได้

เรามีสติตั้งไว้ตรงนี้ แล้วสัมปชัญญะจะวิ่งเข้ามาช่วยเรา จะเห็นว่าอะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล แล้วเราจะได้ละสิ่งที่เป็นอกุศล และป้องกันไม่ให้อกุศลที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น เราจะได้ทำสิ่งที่เป็นกุศลให้เกิดขึ้น และทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้งอกงาม ทั้งหมดนี้ทำได้เพราะมีสติอยู่ในช่องว่างระหว่างเจตนากับการกระทำ

สติ คือ ชีวิต หลวงพ่อชาเคยสอนว่า ผู้ที่ไม่มีสติเป็นบ้า ขาดสติ ๕ นาทีเท่ากับเป็นบ้า ๕ นาที ท่านว่าอย่างนั้น ขาดสติชั่วโมงก็บ้าชั่วโมง ฉะนั้นขอให้พวกเรามีสติ ชีวิตจะมีความมั่นคง เราจะเป็นที่พึ่งของตัวเองได้ เชื่อตัวเองได้เราจะไม่ต้องไปปลุกเสก ไม่ต้องสะเดาะเคราะห์ ไม่ต้องขออะไรจากใคร ไม่ต้องสร้างพระเจ้าไว้เพื่ออ้อนวอน เพื่อขอรางวัลใด ๆ เราจะช่วยตัวเองได้ ถ้าเราสร้างพระเจ้าขึ้นมาแล้ว พระเจ้าก็ต้องทำหน้าที่ของพระเจ้า คือสร้างโลก แต่ถ้าหากว่าเรามีสติ ไม่ต้องสร้างพระเจ้า ไม่มีพระเจ้าก็ไม่ต้องมีโลก

ไม่ต้องมีโลกก็ไม่ต้องมีวัฏฏะสงสาร ไม่ต้องมีความทุกข์ เพราะว่าโลก คือ ความทุกข์ โลก คือ ความมืด ผู้มีสติ มีความสว่างแล้วจะไปสร้างความมืดทำไม?

การภาวนา คือ การลดความโง่ของตัวเอง ผู้ที่หาว่าไม่มีเวลาภาวนา คือ ผู้ที่ถือว่าไม่มีเวลาลดความโง่ของตัวเอง ซึ่งไม่น่าเชื่อ พวกเราไม่ได้เกิดมาเพื่อความโง่ โดยเฉพาะชาวพุทธเราเกิดมาเพื่อความฉลาด เพื่อเป็นที่พึ่งของตน เพื่อช่วยตัวเองได้ พระพุทธองค์ก็ชี้แนะแนวทางได้ ครูบาอาจารย์ก็ช่วยได้ แต่ในที่สุดท่านก็สอนเราตลอดเวลาไม่ได้ มีแต่ตัวเองสอนตัวเองตลอดเวลาได้ ด้วยการมีสติคอยดูจิตใจของตัวเอง เดี๋ยวนี้เราทำอะไรอยู่? เราฟังเทศน์ จิตมันสนใจไหม? เบื่อไหม? ง่วงไหม? เราเป็นอย่างไรเดี๋ยวนี้ ร่างกายของเรามันเป็นอย่างไร เดี๋ยวนี้เรามีความตึงเครียดไหม? มีความวิตกกังวลไหม? เรามีความสบายไหม? คอยดูตัวเองอยู่ตลอดเวลาเหมือนกับว่าเรามีนัดอะไรกับเพื่อน เรามีการนัดหมายที่สำคัญแล้วเราทำอะไรในระหว่างนั้น ก็คอยดูนาฬิกาของเรา กี่โมงแล้ว กี่โมงแล้ว กี่โมงแล้ว ทุกครั้งที่เราระลึกได้ว่า เดี๋ยวเราต้องออกไปข้างนอก เราก็จะดูนาฬิกาของเรา กี่โมงแล้ว กี่โมงแล้ว ในการปฏิบัติในชีวิตประจำวันทุกครั้งที่เรารู้สึกตัว ต้องดูตัวเองว่าเรามีอะไรอยู่เดี๋ยวนี้ เป็นกุศลไหม เป็นอกุศลไหม เป็นไปเพื่อความสุขเป็นไปเพื่อประโยชน์ หรือเป็นไปเพื่อความทุกข์ เป็นไปเพื่อสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ให้ดูตัวเองอยู่ตลอดเวลา อย่างนี้เหมือนกับว่า เราดู

นาฬิกา ดูบ่อย ๆ ดูให้มากที่สุด

พอเรามีเวลาว่าง ๆ ให้อยู่กับตัวเอง ไม่ต้องฆ่าเวลา ทุกวันนี้ชีวิตพวกเรามีการฆ่าเวลาอยู่มาก ฆ่าเวลาแล้วไม่ได้ยอมรับว่าเป็นการฆ่าเวลา ฆ่าเวลาแล้วก็เรียกว่า งานอดิเรกบ้าง เรียกว่ากีฬาบ้าง เรียกว่าธุรกิจบ้าง แต่ส่วนมากเป็นการฆ่าเวลา ฆ่าเวลาเพราะอะไร เพราะเรากลัวตัวเอง กลัวอยู่กับตัวเอง ก็ต้องเดินออกนอกอยู่ตลอดเวลา ซัดส่ายไปตามอารมณ์ภายนอกอยู่ตลอดเวลา เลยเป็นทาสของสิ่งภายนอกอยู่ร่ำไป สิ่งภายนอกขึ้น ๆ ลง ๆ เราก็ขึ้น ๆ ลง ๆ ตามความเคลื่อนไหวของสิ่งเหล่านั้น จิตใจของเราก็ไหวกระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา ไหวกระเพื่อมจนกระทั่งเราถือความวุ่นวายว่าเป็นความปกติ "ก็เป็นอย่างนี้แหละ ชีวิตก็เป็นอย่างนี้แหละ" แต่ความเป็นอย่างนี้แหละคือตัวความทุกข์ ตัวนี่แหละที่เราจะต้องพ้น แล้วก็พ้นได้

พระพุทธองค์ยืนยันว่า ที่ตถาคตให้พวกเธอทั้งหลายละความชั่ว บำเพ็ญความดี ชำระจิตใจของตัวเองให้บริสุทธิ์นั้น ก็เพราะเป็นสิ่งที่พวกเธอทำได้ ถ้าพวกเธอทำไม่ได้ ตถาคตก็ไม่สอน ขอให้สำนึกว่าการพูดว่า "ละไม่ได้" "ทำไม่ได้" เป็นการไม่เชื่อพระพุทธองค์ เป็นการค้านคำสอนของพระพุทธองค์เป็นความดื้อ

พระพุทธองค์สอนว่าเราทำได้ แต่เราต้องมีความพากเพียรพยายาม คุณงามความดีทั้งหลายไม่ได้เกิดขึ้นลอย ๆ เราต้องทำให้มันมีขึ้น ภาวนาเป็นสิ่งที่ทำให้มันมีขึ้น ทำให้มันเจริญ ทำให้

สิ่งทั้งหลายดีกว่านี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราทำได้ แต่เราต้องพยายาม สร้างความรู้ ความตื่น และความเบิกบานขึ้นในชีวิตประจำวันของเรา พยายามสำนึกตัวอยู่ให้มาก พิจารณาให้มาก วันนี้เรามีหน้าที่อย่างนั้น อย่างนั้น อย่างนั้น เราจะทำยังไงจึงจะทำด้วยสติ เราจะทำหน้าที่อย่างไร จึงจะไม่เผลอ จึงจะรักษาความไม่เศร้าหมองของจิตใจของเราไว้วันนี้ หรือทำอย่างไรความเศร้าหมองจึงจะครอบงำจิตเราน้อยที่สุด ตั้งใจอย่างนี้ ถึงแม้ว่าการปฏิบัติของเรานั้น ยังไม่ถึงขั้นที่เรียกว่า การปฏิบัติชอบ อย่างน้อยที่สุดขอให้เราชอบปฏิบัติเสียก่อน ถ้าหากว่าเราชอบปฏิบัติ มีความยินดี มีความเบิกบาน มีความพอใจในการปฏิบัติที่จะละสิ่งที่เป็นอกุศล บำเพ็ญสิ่งที่เป็นกุศล ชำระจิตใจของตนให้สะอาดแล้ว มีความรู้ความตื่น ความเบิกบานในการทำอย่างนี้ ในที่สุดชีวิตของเราก็ต้องมีความปลอดโปร่งผ่องใส แล้วการปฏิบัติก็ต้องเป็นการปฏิบัติชอบ ทำให้มันชอบเถิด ทำให้มันเห็นชอบ เมื่อเห็นชอบแล้วทุกสิ่งทุกอย่างก็จะชอบ จะถูกต้องทั้งนั้น

เราต้องรู้ว่าเดี๋ยวนี้เราปฏิบัติเพื่ออะไร เราปฏิบัติเพื่ออยากเอาอยากเด่นไหม หลวงพ่อท่านก็สอนเสมอว่า อย่าไปปฏิบัติเพื่อจะได้อะไร อย่าเป็นพระพุทธเจ้า อย่าเป็นพระอรหันต์ อย่าเป็นพระอนาคามี อย่าเป็นพระสกทาคามี อย่าเป็นพระโสดาบัน อย่าเป็นอะไรเลย เป็นแล้วมันจะทุกข์ อย่าเป็นอะไรเลย สบาย ความสบายอยู่ตรงที่เราไม่ต้องเป็นอะไร เราไม่ต้องเอาอะไร ภาวนาจนไม่มีความรู้สึกว่า

ได้กำไรหรือขาดทุนจากการปฏิบัติ มีความรู้สึกราบรื่น สิ่งภายนอกขึ้น ๆ ลง ๆ แต่เราก็ไม่ขึ้น ๆ ลง ๆ ตาม เราอยู่ด้วยความวางเฉยของผู้รู้เท่านั้น อาการแห่งความสุขก็มีอยู่ อาการแห่งความทุกข์ก็มีอยู่ แต่มันอยู่ข้างนอก มันไม่ได้เข้าไปถึงใจของเรา

จิตไม่ใช่อารมณ์ อารมณ์ไม่ใช่จิต อันนี้เป็นหลักที่สำคัญมาก ท้องฟ้าไม่ใช่เมฆ เมฆไม่ใช่ท้องฟ้า ท้องฟ้าไม่ใช่เครื่องบิน เครื่องบินไม่ใช่ท้องฟ้า ท้องฟ้าก็อยู่อย่างนั้นแหละ เมฆก็ผ่านไปผ่านมา เครื่องบินก็ผ่านไปผ่านมา เดี๋ยวฝนตกเดี๋ยวร้อน เดี๋ยวหนาว อันนี้เป็นอากาศ แต่ว่าอากาศไม่ใช่ท้องฟ้า ท้องฟ้าไม่ใช่อากาศ จิตไม่ใช่อารมณ์ อารมณ์ไม่ใช่จิต เดี๋ยวดีใจ เดี๋ยวเสียใจ เดี๋ยวพอใจ เดี๋ยวไม่พอใจ อันนี้เป็นอารมณ์ แต่อารมณ์ไม่ใช่ใจที่ว่าวันนี้ใจไม่ดี ใจไม่สบาย ความจริงไม่ใช่เรื่องของใจนี่ ใจมันนิ่ง ความยินดีและความยินร้าย ความพอใจและความไม่พอใจ เหล่านี้เป็นเรื่องของอารมณ์ต่างหาก ให้รู้จักแยกจิตออกจากอารมณ์ ยอมให้อารมณ์เป็นอารมณ์ ให้จิตเป็นจิต นี่เราจะมีความสบายอยู่ตรงนี้

ฉะนั้น ขอให้ทำสติให้มาก เจริญให้มาก จนเบื่อหน่ายปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ การปฏิบัตินี้จะให้สนุกตลอดเวลาไม่ได้ มันต้องผ่านความไม่สนุกเสียก่อน ต้องมีความตะเกียกตะกาย ต้องมีความล้มลุกคลุกคลานเสียก่อน ไม่เป็นไรเราเกือบทุกคนก็ต้องเป็นอย่างนั้น ครูบาอาจารย์ทั้งหลายท่านก็เคยเป็นอย่างนั้น เคยผ่านความกระเสือกกระสน เคยผ่านความยากลำบาก

ตรากตรำอยู่ทุกองค์แล้ว พวกเราทั้งหลาย ก็ต้องยอมรับ เพราะเป็นความทุกข์ที่เป็นไปเพื่อความสิ้นแห่งความทุกข์ เราต้องยอมรับแต่ไม่ท้อถอย ขออย่าเป็นหัวหน้าในการท้อถอย อย่าไปปล่อยความเพียร การทำความเพียร การปรารภความเพียร ไม่ใช่เรื่องของร่างกายเท่าไหร่นัก แต่เป็นเรื่องของจิตใจ คือ เพียรไม่ให้ลุอำนาจแก่ความโลภ ลุอำนาจแก่ความโกรธ หรือลุอำนาจแก่ความหลง พยายามเห็นโทษในสิ่งที่มีโทษ พิจารณา อดทน อย่าปล่อยให้มันดีใจมาก อย่าไปปล่อยให้มันเสียใจ อดทน อดทนต่ออารมณ์ทั้งหลาย แล้วก็ยกอารมณ์นั้นขึ้นมาดู ยกขึ้นมาพิจารณา อย่างที่ท่านว่า "ยึดแต่ไม่ถือ"

การยกขึ้นมา เรียกว่า วิตก วิตกขึ้นมาแล้วถือไว้ เพ่งดูเรียกว่า วิจาร ถ้าเราวิตกวิจารณ์สิ่งใดเรื่อย ๆ ด้วยความตั้งใจที่จะเห็นความจริงของสิ่งนั้น ในที่สุดมันก็จะเกิดปีติและปีติก็ต้องมีความสุขพ่วงมาด้วย มีวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา มีองค์แห่งฌานครบแล้ว จิตใจของเรามันจะเข้าถึงความสงบ ที่นี้เราไม่ต้องตั้งชื่อว่า ขณิกะ อุปาจาระ อัปปนา ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ไม่ต้องตั้งชื่อมันก็ได้ แต่ขอให้เราชิมรสของมันก็แล้วกัน ดูว่ามันผ่องใสมาก หรือว่ามันผ่องใสน้อย อาการแห่งความใคร่ในกามมีไหม? อาการแห่งความพยาบาทมีไหม? อาการแห่งความง่วงเหงาหาวนอนมีไหม? อาการแห่งความฟุ้งซ่านมีไหม? ทำอย่างไรจึงจะพ้นจากมันได้

การที่เราจะฆ่ากิเลสหรือฆ่านิวรณ์นั้น ต้องเข้าใจคำว่าฆ่านั้นว่า

หมายถึง การรู้เท่าทัน ฆ่าด้วยการรู้เท่าทัน รู้กับละมีความหมายอันเดียวกัน คำว่า รู้กับละกับฆ่า ใช้แทนกันได้ ขอให้เราฆ่ามันด้วยความรู้ ความเข้าใจ รู้ตามความเป็นจริง การปฏิบัติทุกขั้นตอนอย่าไปปฏิบัติ "เพื่อจะเป็น" "เพื่อจะเอา" เพราะจะเป็นการปฏิบัติที่เป็นการพายเรือในอ่าง ไม่เป็นการปฏิบัติที่จะข้ามไปฝั่งโน้น พายเรือในอ่าง หมายถึงว่าการปฏิบัติเพื่อภพ เพื่อชาติ เพื่ออยากได้นั่น อยากได้นี่ อยากเป็นผู้วิเศษ แต่ความวิเศษไม่เป็นปัญหาของพวกเราทั้งหลาย สิ่งที่เป็นปัญหาคือ ความหมกมุ่น ความมัวเมาเพลิดเพลินในสิ่งที่ไม่วิเศษ แล้วการปฏิบัติของเราไม่ใช่การปฏิบัติเพื่อจะได้ความวิเศษมาเป็นของฉัน แต่เป็นไปเพื่อให้รู้เท่าทัน สิ่งที่ไม่ใช่ความวิเศษ เห็นโทษในสิ่งที่ไม่วิเศษ ถ้าเห็นโทษในความไม่วิเศษแล้วความศักดิ์สิทธิ์หรือธรรมะจะเกิดขึ้น ไม่มีอะไรศักดิ์สิทธิ์นอกจากธรรมะ คือ *ความจริง* ขอให้เรามีความพอใจในความจริง มุ่งเพื่อเห็นความจริง ปฏิบัติเพื่อความจริง ให้ทานด้วยความจริงใจ รักษาศีลด้วยความจริงใจ ภาวนาด้วยความจริงใจ เพื่อความจริง มุ่งความจริง

เราไม่มุ่งความจริงแล้ว จุดอ่อนของเราจะอยู่ที่ว่า พอเกิดปีติเกิดความสุข เราก็จะหลงเพลิดเพลินยินดีกับปีติ กับความสุขนั้นแล้วจิตใจของเราก็จะติดสมถะ ติดในความสงบ จิตใจของเราก็จะไม่ก้าวหน้าไปสู่วิปัสสนาการรู้แจ้ง เพราะฉะนั้นการกระทำของเราทุกอย่าง ไม่ว่าอยู่ที่ไหน ไม่ว่าเราอยู่กับใคร ต้องทำเพื่อทำให้มันแจ้ง

รู้จริงเห็นแจ้งในหน้าที่ของเรา

สิ่งที่จะช่วยการปฏิบัติอย่างหนึ่ง คือ การพยายามที่จะให้ความร่มเย็นแก่เพื่อนมนุษย์ มันเป็นอุบายช่วยให้เรามีการปล่อยวางในการปฏิบัติ บางทีการปฏิบัติเป็นเหตุให้เราเห็นแก่ตัวอย่างละเอียด คือ เราจะเห็นแต่การปฏิบัติของฉัน เห็นว่าการปฏิบัติของฉันสำคัญที่สุด เหมือนแต่ก่อนเราเคยเห็นความสนุกสนานของเราสำคัญที่สุด ทีนี้การปฏิบัติของเรากลายเป็นเรื่องสำคัญที่สุด การก้าวหน้าของเราหรือการถอยหลังของเรานั้นจะเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด แล้วมันก็สำคัญจริงอยู่หรอก แต่ต้องระวัง "ตัวเรา" "ของเรา" มันเสียตรงนี้ บางทีเรารู้สึกว่า สติอยู่ เรามีสติดีอยู่ สมาธิของเราดีอยู่แต่ว่าสติและสมาธินั่นไม่รอบคอบ ขาดความรอบรู้ สติต้องรอบคอบทั้ง ๓๖๐ องศา คือ ต้องเป็นสติที่คำนึงถึงผลกระทบของการเจริญสติของเราด้วย เช่น ลมมรสุม ถ้าเราดูจุดกลางของมรสุมนั้น มันนิ่งสงบ ไม่มีอะไร แต่รอบ ๆ นั้น ลมมันพัดอย่างรุนแรง อย่างน่าอันตราย บางทีความสงบของเราอาศัยความไม่สงบของผู้อื่นก็ได้ การระวังเรื่องนี้จะเป็นการป้องกันคนกล่าวหาว่าการปฏิบัติทำให้เห็นแก่ตัว ซึ่งไม่เป็นความจริง

การปฏิบัติที่ถูกต้องนั้นต้องเกิด "พรหมวิหาร" คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นผลพลอยได้อย่างไม่ต้องสงสัย เพราะว่าปัญญากับความเมตตากรุณานั้น แยกออกจากกันไม่ได้ ปัญญาที่ชอบก็ต้องประกอบด้วยความกรุณา ความกรุณาที่ชอบก็ต้อง

ประกอบด้วยปัญญา

เพราะฉะนั้นถ้าเราปฏิบัติด้วยการทำจิตให้สงบเพื่อเกิดปัญญา เพื่อรู้สิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง ปล่อยความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย จิตใจของเราก็ต้องเกิดความกรุณา เรามองจิตใจของตัวเองแล้วเห็นอะไรบ้าง? ก็เห็นกิเลสของตัวเองนั่นแหละ เราเห็นกิเลสของตัวเอง เห็นความทุกข์ของตัวเองแล้ว จะเห็นว่าความทุกข์และกิเลสนั้นไม่ใช่ของเรา คนเดียว แต่เป็นของทุกสิ่งที่มีชีวิตที่หลงอารมณ์ของตัวเอง เห็นความร้ายกาจของความทุกข์ ความน่าเกลียดของกิเลสทั้งหลายแล้ว เห็นว่าเป็นของประจำโลกประจำวัฏฏะสงสาร ความกรุณาย่อมเกิด เพราะเราจะนึกว่า โอ้! สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงก็มีความทุกข์ มีกิเลสอย่างนี้ เป็นสิ่งที่น่ากลัว เป็นสิ่งที่บีบคั้นกดขี่ตลอดเวลา คือ เห็นความทรมานของสิ่งเหล่านี้แล้วเราก็ต้องสงสารสรรพสัตว์ทั้งหลาย อย่างนี้เป็นการปฏิบัติที่ชอบ

การที่จะเกิดความรู้สึกอย่างนี้ขึ้น ต้องการความจริงใจต่อความจริง และการพยายามที่จะให้ความร่มเย็นต่อมนุษย์เหมือนกับต้นไม้ ดูสิ เวลาเราอยู่ในที่แจ้ง มันร้อน เราหาต้นไม้หาร่มเงาของต้นไม้ ต้นไม้นั้นเราไม่ได้คิดว่ามันเป็นต้นไม้ที่สวยหรือต้นไม้ที่ไม่สวย ต้นไม้ที่สูงหรือต้นไม้ที่เตี้ย ต้นไม้ที่ดำหรือต้นไม้ที่ขาว เราไม่ได้สนใจเรื่องลักษณะของต้นไม้ ขอให้มีร่มเงาที่เยือกเย็นก็พอแล้ว และต้นไม้ที่ให้ความร่มเย็นแก่เรารู้สึกว่าเป็นที่ชื่นใจของมนุษย์ทั้งหลาย

เราเป็นผู้ชายก็ดี เป็นผู้หญิงก็ดี เป็นคนไทยก็ดี เป็นฝรั่งก็ดี

เป็นคนฉลาดก็ดี เป็นคนไม่ฉลาดก็ดี เป็นคนสวยก็ดี เป็นคนไม่สวยก็ดี เป็นคนอย่างไร มีนิสัยใจคออย่างไร ชาติชั้นวรรณะอย่างไรก็ตาม เราทุกคนสามารถให้ความร่มเย็นแก่มนุษย์ทั้งหลายได้ด้วยความเมตตากรุณา ให้พยายามทำสิ่งที่ทำไม่ได้ พยายามทำสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ คือ พยายามรักคนอื่นมากกว่ารักตัวเอง เรื่องนี้เรามักจะค้านทันทีว่าเป็นไปไม่ได้มันขัดต่อความรู้สึกของเรามากเกินไปใช่ยอมรับ แต่ถ้าเรามุ่งที่จะรักคนอื่นมากกว่ารักตัวเอง มุ่งที่จะให้ความร่มเย็นแก่คนอื่น ด้วยไม่ต้องหาความร่มเย็นจากเขา มุ่งไปทางนี้แล้วจะค่อยเห็นโทษในการเห็นแก่ตัวมากขึ้น มันจะเป็นการส่องแสงสว่างให้เราเห็นความน่าเกลียดของความเห็นแก่ตัว แล้วก็จะเป็นทางป้องกันความเห็นแก่ตัวในการปฏิบัติ ซึ่งเป็นปัญหาที่อาจจะเกิดได้ แต่ไม่จำเป็นที่จะต้องเกิด ถ้าเรามีปัญญาที่จะหลีกเลี่ยง

เพราะฉะนั้นเราทั้งหลายถือว่าโชคดี โชคดีที่มีโอกาสที่จะปฏิบัติ มีโอกาสที่จะทรมานตัวเอง ด้วยการฝึกหัดขัดเกลา เราต้องมีความพร้อมใจในการขัดเกลา การปฏิบัติที่ไม่ขัดเกลาไม่ใช่การปฏิบัติ การปฏิบัติที่ไม่มีการฝืนความรู้สึกเก่า ความเคยชินของคน จะเป็นการปฏิบัติที่ไม่มีฤทธิ์ แล้วก็จะเป็นการปฏิบัติที่จะอยู่ในลักษณะเหลาะ ๆ แหละ ๆ จะไม่เอาเป็นเอาตายสักที่ จะมีแต่ซังกะตายอย่างเดียวถ้าอย่างนี้เราไม่หวังที่จะพ้นจากบ่วงแห่งมาร

พยายามฝึก พยายามฝืน แต่ไม่ต้องฝืนมากไป ฝืนนิด ๆ หน่อย ๆ แต่ละวัน ๆ เหมือนกับการออกกำลังกาย ถ้าเราทำมาก

ไปในวันแรกนั้น มันก็จะเจ็บปวด จะไม่ไหว ผู้ฉลาดจะพยายามทำให้มากขึ้น ๆ โดยลำดับ ลองฝืนความอยาก ถ้าไม่ฝืนเลยความอยากจะดูเหมือนกับเป็นเพื่อนของเราหรือเป็นของธรรมดา เราจะไม่เห็นโทษของมัน ฝืนความอยากแล้วเราจะเห็นความทุกข์ที่เกิดจากมัน ต้องอดทนต่อความอยาก จึงจะได้เห็นลักษณะอาการแห่งความทะเยอทะยานอยากความกระวนกระวายที่จะได้ ที่จะเด่น ที่จะเอา จะเป็น เห็นอย่างชัดเจนแล้วย่อมเห็นโทษของมัน แล้วจะปล่อยวางต้องปฏิบัติอย่างนี้มันถึงจะถูกต้อง

การหนีออกจากกามสร้างเนกขัมมะบารมีนั้น ไม่ใช่เรื่องของพระอย่างเดียว เช่น สมมติว่าเราเผลอสติ เผลอเพลินกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง พอเราสำนึกตัวแล้ว เราก็กลับมาสู่ความรู้สึกตัว ซึ่งเป็นสัมปชัญญะ หรือว่าถ้าเป็นในขณะที่เรากำลังทำสมาธิ กำหนดอารมณ์กรรมฐานของเรา ก็กลับมาสู่พุทโธ พวกเราส่วนมาก มีจิตใจที่ชอบเผลอไปบ่อย ๆ เผลอไปแล้วก็ดึงกลับมา เผลอไปแล้วก็ดึงกลับมา จนท้อใจหรือน้อยใจ หรือว่าเกิดความอิดหนาระอาใจในการปฏิบัติ แต่ขอให้เรามองปัญหานี้อย่างใหม่คือ ให้เห็นว่าทุกครั้งที่เราเผลอสติแล้วสำนึกตัวว่าเราเผลอ ดึงจิตกลับมา การดึงกลับมานั่นแหละคือการออกบวช การออกบวชด้วยศรัทธา คือเป็นการสร้างเนกขัมมะบารมี

สมมติว่าเรานั่งสมาธิ ๓๐ นาที จิตใจซัดส่ายไปสู่อารมณ์ภายนอก เรื่องอนาคตบ้าง เรื่องอดีตบ้าง ๓๐ ครั้ง ก็ถือว่าทุกครั้ง

ที่เราดึงมันกลับมานี้เป็นการบวช เราได้นั่งสมาธิ ๓๐ นาที เราก็ได้บวช ๓๐ ครั้ง ควรมีความภูมิใจที่เราได้บวชมาก ๆ สร้างบารมีมาก ๆ เราผิดแล้วกลับตัว ดึงกลับมาสู่ความจริง ตื่นแล้วกลับมาสู่อารมณ์กรรมฐานของเรา เป็นการสร้างเนกขัมมะบารมี

เราอยู่ในโลก เราต้องพยายามสร้างบารมีให้มาก พระพุทธเจ้าท่านปรินิพพานนานแล้ว แต่ธรรมที่ทำให้พระพุทธเจ้าเป็นพระพุทธเจ้ายังมีอยู่ การให้ทาน การรักษาศีล การออกจากกาม ทำให้คนที่มีปัญญาเป็นผู้มีความอดทน ความตั้งมั่นในความอดทน เรียกว่าความเพียร มีความเพียร มีสัจจะความจริง มีอธิษฐาน มีเมตตามีอุเบกขา การสร้างบารมีคือการสร้างให้มีธรรมะอยู่ในใจ ธรรมที่ทำให้พระพุทธเจ้าเป็นพระพุทธเจ้า ทำให้เราเป็นชาวพุทธที่แท้จริงคือ ถ้าเราสร้าง ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา ขันติ วิริยะ สัจจะอธิษฐาน เมตตา อุเบกขา ขึ้นมาในใจ อาการแห่งความรู้ ความตื่นความเบิกบาน จะปรากฏขึ้นอยู่ในตัวเราอย่างน่าอัศจรรย์ ซึ่งอาตมาก็หวังว่าความรู้ ความตื่น ความเบิกบานนั้น จะปรากฏขึ้นในจิตใจของพวกเราทั้งหลายให้มากที่สุดต่อไป

จิตที่มีความรู้สึกว่าพอดี   และจิตที่พอดี
เป็นจิตที่สามารถช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์อย่างมาก
และเป็นจิตที่เป็นประโยชน์
แก่โลกนี้อย่างมหาศาล
เพราะว่าจิตที่พอดี
เป็นจิตที่ให้อยู่ตลอดเวลา
มีความสุขด้วยการให้

เมตตาตนเองในการปฏิบัติ

วันนี้เป็นวันที่พวกเราได้เสียสละเวลามาประชุมกันเพื่อฟังธรรม เพื่อเราจะได้ความรู้ และความเข้าใจในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อเราจะอยู่ในท่ามกลางสังคมที่วุ่นวายด้วยความไม่วุ่นวาย อยู่กับคนที่เห็นแก่ตัวด้วยความไม่เห็นแก่ตัว อยู่ท่ามกลางสังคมที่กำลังมัวเมาอยู่ในวัตถุมากขึ้นทุกวัน ด้วยการเห็นโทษในความเพลิดเพลินในสิ่งที่ไร้แก่นสารสาระ ด้วยการเป็นผู้ที่มีจิตใจน้อมไปเอนไปเอียงไปเพื่อการหลุดพ้น

ศาสนาในโลกนี้มีหลายประเภท ถ้าเราพูดถึงศาสนาที่เกิดขึ้นที่ตะวันออกกลาง เช่น ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม ศาสนายิว เราจะสรุปศาสนาเหล่านี้ไว้ว่าเป็นระบบความเชื่อ การที่เราเป็น

---

* ธรรมบรรยาย ณ กระทรวงอุตสาหกรรม วันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๓

ศาสนิกชนที่ดีขึ้นอยู่กับความเชื่อในคัมภีร์ ในคำสอนของศาสนาเหล่านั้น ถ้าเรามีความเชื่ออันมั่นคงในคัมภีร์ไบเบิ้ล เขาก็ถือว่าเราเป็นชาวคริสต์ที่ดี เรามีความเชื่ออันมั่นคงในคัมภีร์อัลกุรอานแล้วเขาก็ถือว่าเป็นชาวอิสลามที่ดี เรียกว่าการที่เราเป็นชาวอิสลาม ชาวคริสต์ ชาวยิว ก็ขึ้นอยู่กับความเชื่อมั่นในคำสอน และไม่หวั่นไหวต่อทิฐิหรือความคิดเห็นที่ขัดกับความคิดเห็นของตน

แต่ว่าศาสนาเหล่านี้มักจะมีปัญหา คือ มักจะมีความขัดแย้งกับศาสนาอื่นตรงที่ว่า สิ่งที่เขาเชื่อนั้น เป็นสิ่งที่เขายังไม่รู้ ยังไม่เห็น เพราะว่าศรัทธาก็มีบทบาท ตราบใดที่เรายังไม่เห็น แต่ถ้าเรารู้แล้วเห็นแล้ว ศรัทธามันก็หมดหน้าที่ไป พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ไม่ได้ยกศรัทธาเป็นใหญ่ หรือไม่ได้ยกความมีศรัทธาอันมั่นคง หรืออันไม่หวั่นไหวเป็นจุดประสงค์ในการปฏิบัติ แต่เราถือว่าศรัทธาเป็นสิ่งที่ทำให้เรามีความอดทน มีความพากเพียรที่จะฝ่าฟันอุปสรรคที่เกิดขึ้น แล้วก็เป็นสิ่งที่ทำให้เราสามารถพ้นไปจากกิเลสบางประเภท แต่ว่าศรัทธายังเป็นแค่ขั้นตอนหนึ่งไม่ใช่จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ และศรัทธาเป็นสังขารธรรม เป็นสิ่งที่เกิดตามเหตุ ตามปัจจัย ไม่ใช่สิ่งที่เป็นอมตะ ไม่ใช่สิ่งที่สูงสุด ฉะนั้น เรายอมรับคุณของศรัทธา แต่เราเห็นโทษของมันด้วย เราอาจใช้ศรัทธาให้เกิดประโยชน์ในจิตใจของเราได้ แต่สิ่งที่เรามุ่งหวังจริง ๆ คืออะไร สิ่งที่มุ่งหวัง คือ ความเป็นอิสระ

พระพุทธองค์ท่านเคยอุปมาไว้ว่า น้ำในมหาสมุทรมีรสอัน

เดียว คือ เราตักน้ำตรงไหน มันต้องมีแต่รสเค็มทั้งนั้น ไม่ว่าจะไปตักที่ฝั่งหรือตรงกลางมหาสมุทร น้ำที่ไหนมันก็เค็มทั้งนั้น คำสอนของพระพุทธเจ้าก็เหมือนกันเช่นนั้น คือ ทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ล้วนแต่มีรสอันเดียว คือ *รสแห่งความหลุดพ้น* หรือ *"วิมุตติรส"*

ฉะนั้นในการประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนของ พระพุทธเจ้า ไม่ว่าจะเป็นขั้นให้ทาน รักษาศีล หรือในขั้นภาวนา เราต้องเป็นผู้มุ่งที่การหลุดพ้น มุ่งที่การคลี่คลาย มุ่งที่การอยู่เหนือสิ่งต่าง ๆ ถ้าหากเรารู้สึกว่าการเกี่ยวข้องกับบุคคลใกล้ชิดด้วย โลกภายนอกเป็นไปเพื่อการผูกมัด เพื่อการรัดรึง เพื่อการบั่นทอนความเป็นอิสระของเรา ทำให้เราเป็นทาสของความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น สิ่งนั้นเราก็พอทราบได้ว่าเป็นอุปสรรค เป็นการขัดขวางความเจริญก้าวหน้าในทางธรรม

ฉะนั้น ธรรมเป็นสิ่งที่นำออก เรียกว่า *"นิยยานิกธรรม"* สิ่งที่นำเราออกจากความวุ่นวาย ความยุ่งเหยิงแต่ที่เราจะออกได้ ที่เราจะยอมให้ธรรมะนำเราออกนั้นต้องอาศัยการมีปัญญา คือ ธรรมะมีอยู่แล้ว มีอยู่ทุกทิศทุกทาง มีอยู่รอบตัวเรา อยู่ทุกเวลา แต่ว่าเราไม่ยอมมันเท่านั้นเอง ทุกข์จึงเป็นเรื่องการไม่ยอม เราต้องเปิดจิตใจให้กว้างออกไปรับรู้ความจริงที่ปรากฏอยู่ทุกขณะจิต แล้วให้เรียนรู้จากสิ่งเหล่านั้น แต่การที่เราจะเปิดจิตออกไปรับรู้ การที่เราจะยอมรับธรรมะ เป็นสิ่งที่ค่อนข้างจะน่ากลัว เพราะฉะนั้น คุณธรรมที่สำคัญข้อหนึ่ง คือ ความกล้าหาญ และความกล้าหาญเกิดขึ้นจาก

การมีศีล ผู้ที่มีศีลก็มีความองอาจกล้าหาญ และมีความสุข มีความมั่นคง

ในการที่เราตระหนักชัดไว้ว่า วันนี้เราไม่ได้ทำอะไร เราไม่ได้พูดอะไรที่ที่จะเป็นเหตุให้เราตำหนิตัวเองได้ ไม่ได้ทำอะไร ไม่ได้พูดอะไรที่คนอื่นหรือว่าครูบาอาจารย์ตำหนิเราได้ อย่างนี้ทำให้เรามีความกล้าหาญ สามารถเปิดจิตออกให้รับรู้ในทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ใช่เฉพาะส่งที่ส่งเสริม หรือสิ่งที่เกื้อกูลแก่ความมั่นคงของตัวเอง แต่ว่าเราพร้อมที่จะรับรู้สิ่งที่เราไม่อยากจะรับรู้ คือเรื่องการปฏิบัตินี้ไม่ใช่ว่ามันจะราบรื่น ไม่ใช่ว่ามันจะสะดวกสบายตั้งแต่แรก ในการมาศึกษาตัวเอง เราจะมาพบกับสิ่งที่ดีงามบ้างก็จริง แต่ว่าเราต้องพร้อมที่จะมาพบกับสิ่งที่ไม่ดีไม่งามด้วย ที่เราจะไปเผชิญกับสิ่งเหล่านี้ได้ ด้วยไม่เกิดความทุกข์จนเกินไป ก็เพราะเรามีความกล้าหาญที่อาศัยศีลธรรมเป็นพลัง พร้อมด้วยการมีอุเบกขา ความวางเฉยเป็นวิหารธรรมอีกข้อหนึ่ง

เมื่อมันเป็นอย่างนี้แล้ว เราจะมีความอดทน เกิดสิ่งใดขึ้นมาเป็นนิสัยที่ไม่ดี หรือว่าเป็นกิเลสของตัวเองที่แต่ก่อนเราเคยเก็บกดไว้ไม่ยอมรับ เมื่อจิตใจของเราสงบ เมื่อเรามาศึกษาตัวเอง กิเลสเหล่านั้นก็โผล่ขึ้นมา แต่เราจะไม่สะทกสะท้าน เราจะไม่หลงเชื่อว่ากิเลสนั้นเป็นเรา เป็นของเรา คือก่อนที่เราปฏิบัติ กิเลสที่เกิดในตัวเองก็จะพยายามกดไว้ ข่มไว้ หรือว่าไม่ยอมรับเลยว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่การมาปฏิบัติ คือการมาสำนึก เป็นการสำนึกบาปของตัวเอง แต่

ถ้าหากว่าจิตใจของเราไปปรุงแต่งในกิเลสเหล่านั้นอย่างที่ไม่ฉลาด ด้วยสิ่งที่ทางภาษาพระท่านเรียกว่า *"อโยนิโสมนสิการ"* จะทำให้เรา มีความรู้สึกกลุ้มใจ จะทำให้เรารู้สึกเสียใจ หรืออาจจะถึงขนาดที่ว่า รู้สึกการมาปฏิบัติทำให้กิเลสมากขึ้น ทำให้จิตเศร้าหมองมากขึ้น ความจริงมันไม่เป็นอย่างนั้นหรอก

แต่ก่อนเราไม่ได้ดู แต่ก่อนเราไม่ได้สังเกต ไม่ได้สำนึกในสิ่ง ที่มีอยู่ แต่ตอนนี้เราก็มาดู เราดูด้วยสัมมาทิฐิว่า สิ่งใดมีความเกิด ขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา แล้วกิเลสมัน ก็ไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่สิ่งที่ซ่อนตัวอยู่ในหัวใจของเรา แต่ว่ามันเกิดตามเหตุตามปัจจัย แล้วมันก็เป็นของธรรมชาติด้วย เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว เราเลยไม่ยินดียินร้าย ไม่ได้เกิด *"วิภวตัณหา"* คือเกิดความรู้สึกที่อยากจะทำลาย อยากจะหนีจากกิเลสของตัวเอง ไม่อยากจะพบ ไม่อยากจะรู้ ไม่อยากจะเห็น แต่ว่าเราอยู่อย่างนั้น แหละ ยืนกรานรับรู้ เพราะเรารู้ว่ากิเลสเป็นสิ่งที่อยู่นอกหัวใจ ไม่ ใช่สิ่งดั้งเดิมของเรา แล้วกิเลสจะทำอะไรกับเราไม่ได้ คือที่ว่ากิเลส เอาเรา พาเราไปโน่น พาเราไปนี่ ฉุดลากเราไปนั้น เราก็พูดได้ เหมือนกัน มันเป็นสำนวนหนึ่ง แต่ว่าความจริงไม่ใช่กิเลสมาเอาเรา แต่เราไปเอากิเลสมากกว่า

ฉะนั้น ถ้าหากว่าเรามี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็น สรณะที่พึ่ง มีจิตที่มีความยินดีในความสงบระงับ เป็นผู้ที่มีความ เกรงกลัว และความละอายต่อความประมาท เราจะสามารถเห็น

กิเลสเป็นเครื่องเศร้าหมองจิต และเห็นว่ากิเลสอยู่ได้ด้วยอาศัยอาหาร ถ้าเราเลี้ยงมันไว้ มันก็อยู่นาน มันทรมานเรานาน แล้วก็ทรมานผู้ที่อยู่รอบข้างเราด้วย แต่ถ้าเราไม่เลี้ยงมันไว้ด้วยความยินดี หรือยินร้าย มันจะค่อยแห้งเหี่ยวไป มันจะค่อยหมดไป มันจะค่อยหายไปจากจิตใจของเรา

กิเลสของเรานี้ได้รับการส่งเสริมจากความยินดี และความยินร้าย คือเกลียดกิเลสก็ไม่ถูกนะ โกรธมันก็ไม่ได้เหมือนกัน แม้หงุดหงิดกับมันก็ไม่ได้ เพราะจะทำให้กิเลสโตขึ้น พองขึ้น กิเลสชอบกินอาหารของมันเหมือนกัน เราต้องมีจิตที่ตั้งมั่นหนักแน่น จิตที่มีความสงบ มีความหนักแน่นอย่างนี้ จะมีความรู้สึกอันหนึ่งที่แปลกๆ จะมีความรู้สึกเบื่อหน่ายในความยินดี และความยินร้าย มันก็คล้าย ๆ กับว่า เราขี้เกียจที่จะไปยินดีกับมัน ขี้เกียจที่จะไปยินร้ายกับมัน มันไม่อยากได้ มันไม่อยากเป็น มันไม่อยากทำลาย เมื่อเราไม่ยินดีกับมันแล้ว ไม่ยินร้ายกับมันแล้ว ตรงนี้เรามีโอกาสจะได้เรียนรู้ ที่จะได้รู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ แต่ถ้าเกิดความยินดีหรือความยินร้ายแล้วเราก็ไม่มีสิทธิ์ เพราะว่าความยินดีและความยินร้าย เป็นการบิดเบือนการพิจารณา เป็นการทำให้การวินิจฉัยกลั่นกรองข้อมูลที่เรารับรู้นั้นผิดเพี้ยนไป ความยินดีเกิดตรงไหน พุทธศาสนาก็ขาดไปตรงนั้น กลายเป็นคนนอกศาสนา เป็นคนนอกรีตนอกทาง คือขณะใดที่สติไม่คุ้มครองจิตใจของเรา ศาสนาพุทธก็หายไปในขณะนั้น

ฉะนั้น ขอให้พวกเราทั้งหลายมีความเคารพรัก ขอให้เรามีศรัทธา

ขอให้เรามีความตั้งใจในการเป็นผู้ที่มีสติ ทรงไว้ซึ่งสติ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่าให้มันห่างเหินจากสติ ให้มันเป็นมิตร ให้มันเป็นสหายกับคุณธรรม กับการระมัดระวัง ให้เป็นผู้ที่ไม่ปล่อยจิตไปตามอารมณ์ เป็นผู้ที่มีความอดทนต่ออารมณ์ มีความกล้าหาญที่จะดูทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องละคร เป็นละครของวัฏฏะสงสาร มันไม่ใช่เรื่องของจิต ไม่ใช่เรื่องดั้งเดิมของจิตเป็นเรื่องภายนอก เรื่องนอกจิตทั้งหลาย ทำอะไรเราไม่ได้ ถ้าเราไม่หลงมัน

เมื่อเราดูกิเลสพยายามอย่าไปโกรธตัวเอง อย่าไปดูถูกตัวเอง อย่าไปว่าตัวเอง แต่ต้องเมตตาตัวเอง *อหํ สุขิโต โหมิ* ที่เราเมตตานั้นไม่ได้หมายถึงว่าจะต้องปล่อยให้มันเป็นไปในทางที่ไม่ดี หรือว่าปล่อยให้สิ่งที่เป็นข้าศึกต่อกุศลได้อยู่ตามสบาย แต่เมตตาแปลว่าไม่รังเกียจตัวเองว่ามีกิเลส เพราะว่าจิตใจของ "ปุถุชน" เปรียบเหมือนกับห้องว่างที่มีประตูที่เปิดไว้ให้ใครเข้าก็ได้ สิ่งที่เป็นกุศลก็เข้าได้ สิ่งที่เป็นอกุศลก็เข้าได้ แล้วก็ออกได้ สิ่งที่เป็นอกุศลเข้ามาแล้วก็ออกได้ แล้วทั้งสิ่งที่เป็นอกุศลและกุศลนั้นก็เข้าออกอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า เราเป็นผู้ที่ไม่แน่นอน

พระโสดาบันมีความแน่นอนตรงที่ว่าจะมียามอยู่ที่ประตูที่จะคัดเลือกคนที่เข้ามาในห้อง คือสิ่งที่เกิดความสกปรกโสโครก หมดสิทธิ์ที่จะเข้าแล้ว เรียกว่าท่านเข้ากระแสแห่งพระนิพพานแล้ว เป็นผู้ที่มีความแน่นอนว่าจะต้องไปถึงพระนิพพานไม่เกิน ๗ ชาติต่อไป แต่เดี๋ยวนี้จิตใจของพวกเรานั้น ไม่มียามที่ประตู สิ่งที่เป็นอกุศลเข้า

ง่าย จนเมื่อเราเห็นสิ่งเหล่านั้นมีอยู่ในตัวของตัวเอง เราควรถือว่าเป็นของธรรมดา มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย แต่ตั้งใจว่าต่อไปเราจะพยายามให้มีความระมัดระวังมากขึ้น

พยายามดูตัวเองด้วยสายพระเนตรของพระพุทธเจ้า อันนี้หมายความว่าอย่างไร? สมมติว่าเรามีโอกาสที่จะกลับไปในอดีต ๒,๕๐๐ ปีที่แล้ว สมมติว่าเรามีโอกาสไปเฝ้าพระพุทธองค์ เข้าไปกราบแล้วสารภาพบาปของตัวเองทุกสิ่งทุกอย่าง สิ่งที่น่าละอายที่สุดที่มีในชีวิตของเรา สิ่งที่เราไม่กล้าพูดกับคนอื่นเลย พูดทั้งหมดแล้วลองคิดดูซิว่า พระพุทธเจ้าท่านจะมีความรู้สึกอย่างไรไหม? พระพุทธเจ้าจะโกรธเราไหม? พระพุทธเจ้าจะดูถูกดูหมิ่นเราไหม? พระพุทธเจ้าจะรังเกียจเราไหม? เปล่า พระพุทธเจ้าจะมีความรู้สึกอย่างนี้ไม่ได้ พระพุทธเจ้ามีแต่ปัญญา มีแต่ความกรุณา มีแต่ความบริสุทธิ์อยู่ในหัวใจของท่าน

ขอให้เราพยายามมองตัวเอง มองสิ่งที่เป็นบาปที่เป็นอกุศลของตัวเองเหมือนกับพระพุทธเจ้ามอง คือ ด้วยความเมตตากรุณา พยายามมองตัวเองด้วยสายพระเนตรของพระพุทธเจ้า แล้วก็ให้อภัยตัวเอง ถ้าเรายังให้อภัยตัวเองไม่ได้ จะไปให้อภัยคนอื่นไม่ได้ ถ้าหากว่าเราเป็นคนขี้โกรธ เป็นคนชอบโมโห ก็ขอสังเกตว่าสิ่งที่คนอื่นทำ ที่ทำให้เราโกรธมากที่สุด มักจะเป็น *"กิเลส"* ที่เราเคยสังเกตในตัวเอง แล้วยังปล่อยไม่ได้ คือ เมื่อเราเห็นกิเลสของตัวเอง ปรากฏอยู่ในพฤติของคนอื่น มันเหมือนกับว่ามันมีอะไรมาแหย่เข้าไปในหัว

ใจเราเลย มันเสียดแทงหัวใจ เพราะมันทำให้เราต้องระลึกถึงความไม่ดีของตัวเอง คือว่าเรายังไม่ได้รับรู้ เรายังไม่ได้เริ่มปฏิบัติ เรื่องอกุศลของตัวเองพยายามข่มไว้ อันนี้ก็เป็นทางที่ไม่ดี

เราต้องการทางสายกลาง ทางสายกลางไม่มีการ *"เก็บกด"* สิ่งที่ไม่ดี และไม่มีการ "ปล่อย" ของสกปรกออกไปเบียดเบียนผู้อื่น เรามามองดู มาศึกษามันให้เห็นว่ามันเกิดอย่างไร มันดับอย่างไร มันตั้งอยู่ด้วยอาศัยเหตุปัจจัยอะไรบ้าง คือเรียกว่ามันเป็นหน้าที่ของเราโดยตรงที่จะต้องมารู้เรื่องสิ่งเหล่านี้ ที่จะต้องเป็นผู้รู้เรื่องของตัวเอง ฉะนั้นเรื่องของพุทธศาสนา คือเรื่องของตัวเอง และเรื่องการละ เรื่องการบำเพ็ญ ก็ไม่มีอะไรนอกเหนือจากสิ่งที่มีอยู่ในใจของเรานี่แหละ ให้เราเป็นผู้ที่มีศรัทธา ศรัทธาตรงนี้แปลว่า พร้อมที่จะตั้งตัวใหม่ เพราะการที่เราจะไม่มีความผิดพลาดเลย การที่เราจะไม่มีอุปสรรคเลยนั้นเป็นไปไม่ได้

การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่ยากลำบาก แต่ว่ามรรคจะเกิดขึ้นโดยอาศัยความยากลำบากง่ายกว่าที่จะเกิดขึ้นจากความสะดวกสบาย มันสบายตรงไหน มันมักจะประมาทตรงนั้น แต่เมื่อเรากำลังสู้กับกิเลสนี่แหละที่เราจะมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ เราจะไม่นิ่งนอนใจเรื่องกิเลสของตัวเอง เพราะว่าเราต้องเผชิญหน้ากับมันตลอดเวลา อันนี้เป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้อง มันต้องมีความขัด มันต้องขัด ทุกวันนี้เขาหาว่ามีพระหลายองค์ที่บวชแก้ขัด แต่พระแท้ นักปฏิบัติที่แท้ไม่ได้บวชแก้ขัด แต่บวชเพื่อขัดต่างหาก เพื่อขัดเกลากิเลส มัน

ต้องมีการขัด ต้องมีการฝืน

ฉะนั้น เมื่อเราเกิดความรู้สึกขลุกขลัก รู้สึกตะเกียกตะกาย ล้มลุกคลุกคลานก็ไม่เป็นไร อันนี้ก็เป็นเครื่องชี้ให้เราเห็นว่า การปฏิบัติต้องเป็นอย่างนี้ มันต้องปวด มันต้องเจ็บ มันต้องลำบาก อย่างภาษิตที่ท่านมีทางอีสานที่ว่า *"มักง่ายได้ยาก ลำบากได้ดี"*

มรรคมีองค์แปด* มันเกิดด้วยความลำบาก แต่มรรคของคนเรานี้ มักจะเป็นความมักง่ายมากกว่ามรรคแปด เลยกลายเป็นว่ามรรคแปดนั้นเป็นมรรคแปดเปื้อน มันไม่ใช่มรรคแปดของพระพุทธองค์ จึงทำให้เราต้องมีความฝืน แต่ให้มันฝืนพอสมควร คือ รู้ประมาณของตนในการฝืน มากไปก็ไม่ดี จะทำให้มีความเคร่งเครียด แต่ว่ามันต้องมีความฝืนบ้างพอสมควร แล้วก็เดินไป ดำเนินไป เราเดินไม่ได้ก็ไม่เป็นไร คลานไปก็แล้วกัน แต่อย่าไปถอยหลังอย่าเป็นหัวหน้าในการถอยหลัง ต้องเป็นผู้ที่มีความพยายามอยู่ทุกเวลาที่จะโน้มไปเพื่อการคลี่คลายเพื่อจะมีการเสียสละ

เรื่องของธรรม เราต้องพยายามนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันทุกข้อเหมือนกัน สิ่งหนึ่งที่ต้องระวังคือ การแบ่งแยกเรื่องของอัตตา เรื่องของอัตตา บางที่เราฟังพระปริยัติ ก็รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ฟังยาก แต่มันเป็นสิ่งธรรมดาที่ปรากฏอยู่ตลอดเวลา คือความรู้สึกแห่ง

---

* ทางมีองค์แปดประการอันประเสริฐ ได้แก่ สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (การทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) มรรคมีองค์แปดนี้ ได้ชื่อว่ามัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) ด้วย

อัตตา ความรู้สึกฉัน ของฉัน เป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุด เป็นสิ่งที่ร้ายกาจที่สุดในชีวิต

ความเห็นแก่ตัวก็อาศัยความสำคัญว่ามีตัว สำหรับผู้ไม่มีความสำคัญว่ามีตัวมีตน ความเห็นแก่ตัวก็ไม่เกิดขึ้นแต่การแบ่งแยกเป็นอาการที่ค่อนข้างจะหยาบ แต่เป็นสิ่งที่เกิดโทษอย่างมาก

โยมคนหนึ่งเล่าให้อาตมาฟังว่า เขาอยู่ที่ยโสธร พ่อเขาปลูกแตงโม แล้วฉีดยามาก เพราะว่าต้องการให้มันใหญ่ ต้องการให้มันสวย ต้องการให้ได้ขายมาก ๆ แล้วเขาก็ไปหยิบแตงโมลูกหนึ่งขึ้นมาหวังว่าจะเอาไปกิน พอดีพ่อกำลังจะออกจากบ้าน เขาวิ่งมาโวยวายว่าห้ามไม่ให้กิน “อย่า...อย่า...อย่า นั้นบ่เป็นแตงโมกินเด๊ มันเป็นแตงโมขาย”

จิตใจของคนที่มีความแบ่งแยกกันมันเป็นอย่างนี้ คือไม่ต้องการกลัว ไม่อยากจะให้ลูกให้หลานของตนกินแตงโม เพราะว่ามันมีสารพิษเยอะ อันตรายต่อชีวิต แต่ส่งไปทางกรุงเทพฯ ให้ชาวกรุงเทพฯกินก็ไม่เป็นไร เพราะว่าเขาไม่ใช่พรรคพวกของเรา ไม่ใช่ลูกหลานของเรา อันนี้เรียกว่า แบ่งแยก เป็นอาการที่เกิดขึ้นจากอัตตาโดยตรง

ถ้าเราขึ้นเครื่องบิน ขึ้นไปบนอากาศ เรามองไม่ออกหรอกว่าเมืองไทยอยู่ตรงไหน เมืองพม่าอยู่ตรงไหน เมืองลาวอยู่ตรงไหน เพราะว่าธรรมชาตินี้ ไม่มีการแบ่งแยกอย่างนั้น เรื่องลาว เรื่องเขมร เรื่องไทย เป็นเรื่องของโลกสมมติ ธรรมชาติมีอันเดียว เราทำลายธรรมชาติของพม่า ก็เป็นการทำลายธรรมชาติของโลก เพราะว่าเรา

อยู่ร่วมโลกเดียวกัน

แต่การที่เราจะห้ามการกระทำอย่างนี้ ต้องดูว่าความคิดเห็นอย่างนี้ หรือการแบ่งแยกอย่างนี้ มันเกิดขึ้นมาจากไหน มาจากอะไร เราจะเห็นว่ามันเกิดขึ้นจากความสำคัญตัวผิด หรือการเข้าใจตัวผิด มันเป็นเรื่องของจิตใจของคน เราไปหลงตัวเอง เพราะเราขาดการพิจารณาเรื่องของตัวเอง ฉะนั้นที่เราจะแก้ไข ต้องมาแก้ไขที่จิต แก้ไขที่ความเข้าใจ แก้ไขที่ทิฐิของเราให้มันตรงต่อความจริง

เรามาภาวนา ภาวนาเพื่อทอดสะพาน ทอดสะพานระหว่างสมองกับหัวใจของเรา เดี๋ยวนี้ความรู้ ความเข้าใจที่สมองก็มักจะมีอยู่แล้ว เราก็เคยได้ฟังเทศน์ฟังธรรมมานานแล้ว เรารู้แล้ว แต่ว่าความรู้ของเรายังเป็นระดับสัญญา มันยังติดค้างอยู่ในสมอง มันเงอะงะอยู่ในสมอง มันไม่ค่อยคล่องแคล่ว และเมื่อเราประสบเหตุการณ์ที่คับขัน เกิดเรื่องที่ยากลำบากขึ้นมา ถ้าความรู้ของเรายังสิงสถิตย์อยู่ในสมอง มันก็จะวิ่งออกไปช่วยไม่ทัน กิเลสมันออกไปก่อน กิเลสมันคล่องตัวอยู่แล้ว เพราะว่ากิเลสมันปกครองหัวใจของเรามาไม่รู้กี่ภพ กี่ชาติแล้ว มันเป็นสิ่งที่พร้อมจะทำงานอยู่ตลอดเวลา

ฉะนั้น เราต้องสร้างสะพานระหว่างสมองกับหัวใจ ให้ความรู้ที่เป็นสัญญานี้ซาบซึ้งเข้าไปถึงหัวใจ ทำธรรมะให้มันถึงใจของเรา ธรรมะเป็นสิ่งที่เราต้องทำ เราไม่ควรจะลืม การทำให้มันถึงใจของเราด้วยการภาวนา การภาวนา คือ การที่เราหยิบสิ่งต่าง ๆ ขึ้นมา

แล้วก็หยุดไว้ หยุดไว้พิจารณา หยุดไว้สร้างความรู้สึกไว้กับสิ่งที่มีอยู่แล้วคือ เราไม่ต้องแสวงหาความแปลก ๆ ใหม่ ๆ อยู่ตลอดเวลาให้มารู้จัก มาตระหนักกับสิ่งที่มันมีอยู่แล้วตามธรรมดา ธรรมดานั่นแหละ

"ปัญญา" ไม่ได้เกิดจากสิ่งที่ผิดปกติ แต่มันเกิดจากการรับรู้อย่างทะลุปรุโปร่งต่อสิ่งที่ปกติ

เรามาฝึกจิตของตน เลือกอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จะเป็นลมหายใจเข้าออกก็ตาม จะเป็นพุทโธก็ตาม จะเป็นยุบหนอพองหนอก็ตาม แล้วแต่เราถนัด แต่ขอให้อารมณ์นั้นเป็นเครื่องกำหนดรู้ของเราอย่างต่อเนื่อง ให้เรามีความจงรักภักดีต่ออารมณ์กรรมฐานของเราให้มาก ให้มีความสันโดษ ให้มีความมักน้อยในอารมณ์ เอาแต่อารมณ์นี้อย่างเดียว ตรงนี้เรามาตั้งจิตให้อยู่กับเรื่องนี้เรื่องเดียว คือเรายกเรื่องนี้ขึ้นมาเพ่งพิจารณา เช่น ความรู้สึกที่ปลายจมูก ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราสร้างความรู้ให้ละเอียดอ่อน ความรู้ที่สุขุม ต้นลม กลางลม ปลายลม ทุกขณะจิต ตัวผู้รู้ต้องอยู่กับสิ่งนั้นอย่างไม่ขาดสาย

การที่เรายึดอารมณ์ นี้ไว้อย่าให้แน่นเกินไป อย่าให้มันหย่อนเกินไป เหมือนที่เราจะจับนกตัวเล็ก ๆ ไว้ในมือ จับแน่นเกินไปมันจะตาย จับหลวมเกินไปมันก็จะหลุดมือ ให้มันพอดี ๆ ถ้ามันพอดีอย่างนี้ มีสติกำกับ มีสติสัมปชัญญะความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เราจะเรียกการยึดอารมณ์นี้ไว้ว่า *"วิตก"* แล้วเมื่อเรายึดสิ่งใดไว้อย่าง

ต่อเนื่อง เราจะต้องเกิดความเข้าใจในสิ่งนั้น จะต้องมีข้อสังเกตในสิ่งนั้นเกิดขึ้น แล้วความรู้ความเข้าใจ หรือข้อสังเกตที่เรารับรู้ในการยึดสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เป็นกุศลไว้ ท่านเรียกว่า *"วิจาร"*

มันมีสิ่งที่แปลก และอัศจรรย์ที่ว่า ถ้าหากว่าเรายึดสิ่งใดไว้อย่างไม่ขาดสายอย่างพอดี ๆ แล้ว เรามีความรู้สึกอย่างต่อเนื่องต่อข้อสังเกตที่ปรากฏอยู่ ในขณะที่เรายึดสิ่งนั้นไว้ เรียกว่ามีวิตก วิจาร ปีติ ความอิ่มเอิบใจ จะเกิดขึ้น ความสุข ความเยือกเย็นมันก็เกิดขึ้น ปีติและความสุขที่เกิดขึ้นนั้น จะเป็นสิ่งที่ละเอียดกว่าความสุขที่เราเคยได้รับ จากการเสพเสวย รูป เสียง กลิ่น รส โผฏ-ฐัพพะภายนอกอย่างที่เทียบไม่ได้เลย แต่ตอนนี้ที่พึ่งของเราคืออะไร มันคือตัวผู้รู้ เพราะว่าความสุขที่เกิดขึ้นนี้ จะทำให้เราหลงเหมือนกัน ถ้าหากว่าตัวรู้ ตัวผู้รู้ไม่ทำหน้าที่อย่างเต็มที่

ถ้าเรารู้เท่าทันมันว่า เป็นสักแต่ว่าความรู้สึก มันเป็นแค่สังขารธรรม ความสุขนี้ไม่ใช่จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ ก็ไม่อันตราย เรียกว่า มีวิตก มีวิจาร มีสุข มีปีติ มีสุขแล้วจิตมันมารวมเป็นอันหนึ่งอันเดียว ความรู้สึกว่าเรา ว่าเขา ไม่ปรากฏ จิตมันเป็นเอกัคค-ตาจิต และความยินดี ความยินร้าย สิ่งที่เป็นนิวรณ์* ความง่วงเหงาหาวนอน ความยินดีในกาม ความขัดเคืองใจ ความฟุ้งซ่าน

---

* นิวรณ์ ๕ (สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม อกุศลกรรมที่ทำให้จิตเศร้าหมอง และทำให้ปัญญาอ่อนกำลัง) ได้แก่ กามฉันทะ (ความยินดีในกาม) พยาบาท (ความขัดเคืองใจ ความคิดร้าย) ถีนมิทธะ (ความง่วงเหงาหาวนอน) อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่าน) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)

ความลังเลสงสัย มันก็ตกลงจากจิตมันก็ล้มไป หมดไปจากจิตตรงนี้จิตใจที่รวมเป็นหนึ่งหรือเอกัคคตาจิตนั้นเหมือนปลายเข็ม แล้วสิ่งหยาบต่าง ๆ มันอยู่ปลายเข็มไม่ได้ เพราะว่ายอดเข็มนี้มันไม่มีที่จะอยู่ได้ นิวรณ์มันเลย อัปยศตรงนี้

จิตมันสงบระงับ มันสว่างไสว มีความอ่อนโยน แล้วตอนนี้จิตใจของเรามันก็จะเข้าไปในที่ของมัน สติและอุเบกขาความวางเฉยความเป็นกลางจะถึงที่สุด เป็นที่พักผ่อนอันแท้จริงของเราแล้วก็จะอยู่สักชั่วระยะหนึ่ง แล้วความนึกคิดจะเริ่มกระเพื่อมขึ้นมา ตอนนี้อย่าไปเสียดายความสงบ อย่าไปคิดว่าสมาธิกำลังเสื่อม แต่มากำหนดรู้อยู่ที่ความนึกคิดที่เริ่มปรากฏกำหนดให้มันลงไตรลักษณ์กำหนดความไม่เที่ยงของความนึกคิดที่เกิดขึ้น

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้ เป็นการทำงาน บางทีการทำงานของเราเจริญไปสักระยะหนึ่ง แล้วเราเหนื่อย จิตก็เลยเข้าที่สงบอีกทีหนึ่ง พอพักผ่อนพอสมควรแล้วมันก็จะออกมาทำงาน มันก็จะผลัดกันอย่างนี้ระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน แล้วมันจะเป็นอัตโนมัติของมันไม่ใช่เรื่องที่เราจะไปจัดแจงหรือควบคุม มันเป็นไปตามเรื่องของมัน มันเป็นเรื่องของธรรมชาติ แต่จะเป็นไปได้ก็เพราะอาศัยสติของเราในเบื้องแรก เพราะว่าสติเป็นตัวประกันความปลอดภัยไม่ให้เราหลงความรู้สึกที่เกิดขึ้น

จิตมันเข้าที่สงบ ออกมาพิจารณา แล้วก็เข้า แล้วก็ออกแล้วก็เข้า แล้วก็ออก เรียกว่า *"สมถวิปัสสนากรรมฐาน"* เต็มรูป แต่

การพิจารณาในเมื่อจิตออกจากความสงบนั้นจะทะลุปรุโปร่ง หรือว่ามันจะลึกซึ้งด้วยอาศัยการที่เราเคยได้คุ้นเคยกับการพิจารณา เคยได้ฝึกการมาดู การสังเกตเรื่องของชีวิตประจำวัน อย่างสม่ำเสมอ คือเรามีความคุ้นเคยในการดู ในการพิจารณา

เวลาจิตออกจากความสงบแล้ว มันจะพร้อมที่จะกำหนดรู้ความไม่เที่ยง ซึ่งตรงนี้แหละ ที่ปัญญาจะเกิดขึ้น เมื่อปัญญาเกิดขึ้นแล้ว พลังอำนาจของอัตตาก็จะจางไป จะหายไป ความรู้สึกแบ่งแยกก็จะหมดไป แทนที่เราจะเพ่งโทษคนอื่น หรือไปสำคัญมั่นหมายในสิ่งที่ทำให้พวกเราแตกต่างกัน เราจะมีความรู้สึกในสิ่งที่ทำให้พวกเราเหมือนกัน คือจะมีความรู้สึกถึงความเป็นเอกภาพ เป็นจิตที่ปราศจากความขัดแย้ง ปราศจากความขัดแย้งในเรื่องของตัวเอง และปราศจากความขัดแย้งกับสิ่งแวดล้อมด้วย จะมีความรู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของพอดี มันเป็นอย่างนั้นเอง

ทีนี้การที่เรามีความรู้สึกอย่างนี้ไม่ใช่ว่าเราประมาท ไม่ใช่ว่าละเลยในการทำหน้าที่ แต่ว่าเราจะไม่ปล่อยให้จิตเกิดความรู้สึกที่ไม่จำเป็นต่อเหตุการณ์ปัจจุบันมันจะไม่เกิดความรู้สึกฟุ้มเฟือย ความรู้สึกที่เป็นอุปสรรค ต่อการวินิจฉัยกลั่นกรองเรื่องที่เกิดขึ้นและการปฏิบัติตัวให้ถูกต้องต่อเรื่องนั้น ต่อบุคคลนั้น ต่อเหตุการณ์นั้น จิตใจของเราจะปลอดโปร่ง ความคิดมันมีอยู่ แต่เป็นความคิดที่เหมาะสมแก่เหตุการณ์ที่กำลังปรากฏ คือเราไม่หลงคิดว่าเป็นเราเป็นของเราแล้ว แต่กลับให้ความคิดให้เกิดประโยชน์ ความนึกคิด

จึงหมดสิทธิ์ หมดอำนาจที่จะทรมานเราแล้ว มันเชื่อง เมื่อความคิดของเราเชื่องแล้ว มันกลายเป็นสติปัญญา แล้วเราจะให้ความคิดของเราในทางสร้างสรรค์ได้

ความสร้างสรรค์เป็นสิ่งที่เกิดจากจิตที่สงบ ถ้าจิตยังฟุ้งซ่าน ความสร้างสรรค์ไม่มีเลย ความสดใสก็ไม่มี มันมีแต่ของเก่า จิตของปุถุชนเป็นจิตของเก่า ไม่มีอะไรใหม่ ไม่มีอะไรสดชื่น ไม่มีความแช่มชื่นเบิกบานเลย มีแต่การหมกมุ่นกับของเก่า แต่ว่าผู้ที่มีสติกำหนดรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง จะเป็นผู้ที่รู้สึกสดใส และเป็นผู้ที่ไม่มีความรู้สึกกระสับกระส่ายกระวนกระวาย ที่จะแสวงหาความสุขและความมั่นคงจากสิ่งภายนอก ไม่ว่าจะเป็น ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข หรือจะเป็นความรัก ความเคารพจากคนอื่น ทีนี้เราไม่มีความรู้สึกว่าเราขาดอะไร ไม่ต้องการอะไรจากใครในโลก เราไม่มีความรู้สึกว่าเรามีอะไรเกิน จะมีแต่ความรู้สึกว่ามันพอดี ตรงนี้แหละที่จิตเป็นธรรมะ

จิตที่มีความรู้สึกว่าพอดี และจิตที่พอดี เป็นจิตที่สามารถช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์อย่างมาก และเป็นจิตที่เป็นประโยชน์แก่โลกนี้อย่างมหาศาล เพราะว่าจิตที่พอดี เป็นจิตที่ให้อยู่ตลอดเวลา มีความสุขด้วยการให้ มีความสุขด้วยการสละ เพราะรู้ชัดแล้วว่าการที่เราให้ การที่เราเสียสละ ความจริงเราไม่ได้เสียอะไรไป สิ่งที่หมดไปคือ ความหนัก เราสละความหนัก ไม่ใช่ว่าเราขาดทุนอะไร แต่สิ่งที่เราได้แทน คือ ความเบา เราสละความสกปรกออกไป ไม่ใช่ว่า

เราขาดทุนอะไร เราก็ได้ความสะอาด เราสละความโง่ออกไป เราก็ได้ความฉลาด เราก็ไม่ได้ขาดทุนอะไรเลย

จิตที่พอดี เป็นจิตที่พร้อมที่จะทำงานเพื่อความสุข หรือประโยชน์ของมหาชนอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า เป็นเนื้อนาบุญของโลก ไม่ใช่ว่าพระสงฆ์อย่างเดียวที่จะเป็นเนื้อนาบุญของโลกได้ พวกเราเป็นได้เหมือนกัน ด้วยการทำให้จิตซาบซึ้งในธรรมะ ให้มันชิมรสของความสงบ เป็นผู้ที่ยอมให้ธรรมปรากฏในสิ่งที่ทำ สิ่งที่พูด เป็นผู้ที่ทำธรรมะให้มีขึ้นรู้เรื่องในโลกนี้ เป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ เรียกว่ามีชีวิตที่มีศักดิ์ศรี มีความสง่าผ่าเผย และมีความภูมิใจว่า เราไปที่ไหน เราอยู่ในอิริยาบถใด ไม่ว่าจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน เราเจริญรอยตามพระอรหันต์ทั้งหลาย ตามพระยุคลบาทของพระพุทธเจ้า เราเป็นลูกศิษย์ของครูบาอาจารย์ที่ดี เราเป็นสาวกของพระพุทธองค์ที่ดี และโลกเป็นอย่างไร อันนั้นเราก็แก้ไขไม่ได้ แต่ว่าการที่เราเป็นผู้ที่ทางไว้ซึ่งธรรม เราเป็นผู้ที่ทำหน้าที่ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อย่างเต็มที่เราจึงไม่มีความหวั่นไหวต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก เพราะว่าเราทำสิ่งที่เราควรทำอย่างดีที่สุดแล้ว

เรื่องของธรรมชาติเราเข้าใจว่าคนทุกคน สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแหล่งเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เพราะฉะนั้นการอยู่ด้วยความเมตตากรุณา พร้อมที่จะสร้างประโยชน์แก่โลกนี้ พร้อมที่จะสร้างประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ทุกเวลานาที แต่ถ้าหากว่า

โลกไม่ต้องการ โลกไม่ยอม หรือว่าโลกหันหลังให้ความช่วยเหลือเราช่วยไม่ได้ เพราะว่าเราทำสิ่งที่เราควรทำ

พระพุทธศาสนา คือ การทำสิ่งที่มนุษย์ควรทำ ชาวพุทธจึงมีความภูมิใจว่าชั่วชีวิตนี้ เป็นชีวิตที่ถูกต้อง เพราะธรรมะ คือ ความถูกต้อง ฉะนั้น ขอให้เราจงเป็นผู้ที่ทำกาย วาจา ใจ ของเราให้มีความถูกต้องให้มากที่สุด

วันนี้ เวลาของเราก็คงจะหมดแล้วพอดี ฉะนั้น ขอให้เราทุกคนได้พยายามนำธรรมะเข้ามาสู่หัวใจของตน ให้สอนตัวของตัวเอง ให้เตือนตัวของตัวเอง ให้เป็นผู้ที่ออกจากความวุ่นวาย ออกจากความทุกข์ทุกประเภท ให้เป็นผู้ที่มีความอิสระเสรีเป็นผู้ที่อยู่เหนืออำนาจของกิเลส เป็นผู้ที่เป็นที่พึ่งของตัวเอง และก็เป็นที่พึ่งของเพื่อนมนุษย์ด้วย

เราเป็นชาวพุทธ

คำว่า "พุทธะ" แปลว่าอะไร

พุทธะแปลว่า

ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ทีนี้ในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธ

เราก็ต้องพยายามให้มีความรู้ ความตื่น

ความเบิกบานให้มากที่สุดในชีวิตของเรา

ให้สมชื่อว่าเป็นชาวพุทธ คือ

เราไม่ได้เป็นชาวพุทธเพราะทะเบียน

เราเป็นชาวพุทธเพราะความเพียร

หลับตาเรียน

วันนี้เป็นวันสุดท้ายของการพักในวัด เรานั่งสมาธิ มาปฏิบัติได้ก็ ๑๐ กว่าวันแล้ว ในความรู้สึกของอาตมาก็ชื่นใจที่เห็นคนหนุ่มคนสาวมาในวัด

นักปฏิบัติ มีลักษณะอย่างหนึ่งเป็นลักษณะเฉพาะคือ คำว่าต่อหน้าและลับหลังจะไม่มี พวกเราก็ต้องพยายามให้การกระทำของเรามีความสม่ำเสมอ โดยการไม่ปรารภโลก ไม่ปรารภความเห็นของเรา ความชอบใจของเรา ไม่ปรารภค่านิยมของโลก ไม่ปรารภสมัย ไม่ปรารภสิ่งที่ไม่ใช่ธรรมะ เอามาเป็นประมาณหรือเป็นเครื่องวัดการกระทำของเรา ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นเป็น *"วิชาดับทุกข์"* เราทุกคนเวลามีความทุกข์ก็พยายามหาวิธีแก้ทุกข์ทุกวันนี้คนเรากำลังหาวิธีดับความทุกข์ ที่ถูกก็มี ที่ผิดก็มี ที่ผิด

---

* เทศน์ ณ วัดป่านานาชาติ เมื่อเดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๐

มากก็มี ที่หาทางดับทุกข์ด้วยการดื่มเหล้าหรือยาเสพติดนั้นมีมาก โดยหวังว่าจะหาวิธีแก้ง่าย ๆ ที่สนุกสนาน

ทุกข์มีลักษณะที่ "ทนยาก" ส่วนมากเวลาเราเกิดอาการที่เราไม่ชอบใจ ที่เราไม่พอใจ เราจะเป็นทุกข์ เดือดร้อน เราก็จะรีบหาสิ่งแก้เพื่อหนีจากความทุกข์นั้น แต่บางครั้งเราหามาแก้ความทุกข์นั้นได้แต่เพียงชั่วขณะเท่านั้น แล้วถ้ามองชัด ๆ เข้าไปก็จะเห็นว่าสิ่งที่เราเอามาแก้นั้น ในระยะยาวกลับเป็นการส่งเสริมความทุกข์ให้กลับมารบกวนเรายิ่งกว่าเดิม ส่วนมากสิ่งที่เราเรียกว่าความสุขในโลก มักจะเป็นในทำนองนี้ เราเรียกมันว่าสุขนั้น มันบรรเทาความทุกข์ให้เบาบางลงเพียงชั่วคราว แทนที่จะดับอย่างสนิท ดับอย่างสิ้นเชิง แล้วอีกไม่นานเท่าไรนัก ความทุกข์เดิมจะกลับมาหาเราอีก เพราะเราไม่ได้แก้ปัญหาในชีวิต เราเพียงแต่เอาอะไรมากลบเกลื่อน หรือเอาอะไรมาปิดบังความทุกข์ไว้เป็นช่วงระยะหนึ่ง

ธรรมะ คือ ความรู้ความเข้าใจในชีวิตจิตใจของเราตามความเป็นจริง ที่เรียกว่า "ปัญญา" *ปัญญา* ในพุทธศาสนาเท่านั้นที่สามารถดับ *ปัญหา* ดับหมดสิ้นเชิง เราควรจะมีความสนใจในการดับปัญหาในชีวิต เพราะเราทุกคนมีปัญหา ทีนี้ทำไมเราจึงมีปัญหาในชีวิต เออ อันนี้เราก็ต้องสอบสวนดู เราก็ต้องใคร่ครวญตรึกตรองพินิจพิจารณาหาเหตุของปัญหานั้น ๆ เพราะว่า ถ้าเราไม่แก้ที่สาเหตุของปัญหา เราแก้แต่เพียงอาการภายนอก เช่น ถ้าเรามีปัญหาทางร่างกายมีอาการปวดเมื่อย คนที่ไม่ฉลาดพอเกิดทุกขเวทนานิด ๆ หน่อย ๆ

ก็รีบไปหายาทัมใจ "ยาบวดหาย" เพื่อจะแก้อาการภายนอก แต่อันนี้ไม่ใช่การแก้สาเหตุของโรคนั้น อาจจะมีเชื้อโรคก็ได้ อาจจะมีปัญหาอยู่ภายในก็ได้ ซึ่งปรากฏเป็นการปวดในอวัยวะต่าง ๆ แทนที่จะแก้ปัญหานั้น เราเพียงแต่กลบเกลื่อนอาการไว้ ปิดบังอาการไว้ ซึ่งอาจจะเป็นการทำอันตรายแก่เรามากกว่าเดิมก็ได้ เพราะว่าเชื้อโรคนั้นจะมีโอกาสกำเริบ หรือลุกลามได้โดยเราไม่รู้สึกตัว เพราะว่าฤทธิ์ของยาจะปิดบังมันไว้

เราต้องเข้าใจว่า เรามีความทุกข์เพราะอะไร เรามีความทุกข์เพราะพ่อเพราะแม่ไหม? เรามีความทุกข์เพราะลูกเพราะเพื่อนไหม? เรามีความทุกข์เพราะคนอื่นไหม? เรามีความทุกข์เพราะเรียนไม่เก่งไหม? เรามีความทุกข์เพราะคิดถึงบ้านไหม? เรามีความทุกข์เพราะอะไร? ส่วนมากคนที่ไม่เคยอบรมฝึกฝนจิตใจของตัวเอง มักจะโทษสิ่งภายนอกเมื่อมีอาการของความทุกข์เกิดขึ้น แต่ผู้มีปัญญาจะเข้าใจว่าปัญหาเกิดจากสาเหตุภายในคือ "เราคิดผิด" อันนี้เป็นคำสอนของหลวงพ่อชาที่ประทับใจอาตมามากที่สุด คือ ตอนนั้นอาตมามาวัดหนองป่าพงใหม่ ๆ ไม่ค่อยรู้ภาษาไทย หลวงพ่อต้องใช้ภาษาที่ง่าย ๆ ในการสั่งสอน และสิ่งที่ท่านพูดยังกังวาลอยู่ในใจของอาตมาจนกระทั่งทุกวันนี้ คือ คำพูดของท่านที่ว่า *"ทุกข์เพราะคิดผิด"* ไม่ใช่ทุกข์เพราะอะไร ไม่ใช่ทุกข์เพราะคนอื่น ไม่ใช่ทุกข์เพราะเหตุการณ์ภายนอก ไม่ใช่ทุกข์เพราะสถานที่ที่เราอยู่ หรือบุคคลที่มาสัมผัสสัมพันธ์กับเรา เราเป็นทุกข์เพราะเราคิดผิด

เมื่อเราคิดผิดจะต้องทำอย่างไร ก็ต้องฝึก ฝึกวิชาของพระพุทธเจ้าให้คิดถูก ให้รู้จักแก้ปัญหาที่มันเกิดภายใน นี้เป็นเรื่องที่สำคัญมาก เราอยู่ที่ไหนก็ตาม เราไปอยู่ห่างจากบ้าน ห่างจากผู้ใหญ่ยิ่งเป็นสิ่งสำคัญที่เราต้องมี "หลักในชีวิต" ถ้าเราไม่มีหลักในชีวิต เราจะกลายเป็นคนจับจด กลายเป็นคนเรรวน แม้เราจะมีที่พักอาศัยที่มั่นคง เราจะมีเพื่อนฝูงมาก ๆ แต่ถ้าหากว่าเราไม่มีหลักอันแน่วแน่อยู่ในใจ เราจะไม่มีความสบายที่แน่นอน

ทีนี้เราจะเอาอะไรเป็นหลักในชีวิต อันนี้เป็นสิ่งที่เราควรจะถามตัวเองด้วยความจริงใจ เราจะเอาอะไรเป็นมาตรฐานในชีวิต จะเอาอะไรเป็นเครื่องวัดการกระทำของเราว่า มันกำลังถูกทางหรือมันกำลังผิดทาง บางทีถ้าเรามาดูชีวิตของเราจะเห็นว่า ถ้าเรามีความหวังดีหรือมีเจตนาดี แต่ผลออกมาตรงกันข้าม ไม่ใช่ว่าเราจะทำผิดครั้งเดียวมาก ๆ อย่างนี้ แต่มันจะค่อย ๆ ผิดไป ผิดไป โดยตัวเองไม่รู้สึกตัวคือ ถ้าเราผิด "วันละเซนติเมตร" ๑๐๐ วันก็ผิดหนึ่งเมตร นาน ๆ ไปเราอาจผิดทางเป็น "กิโลเมตร" ก็ได้ วันละเซนต์ เราไม่รู้สึกตัว เพราะอะไร เพราะว่าเราไม่มีหลัก เราไม่มีหลักที่แน่นอนอยู่ในใจ

ทุกวันนี้คนเอาอะไรเป็นหลัก เอาความสวยความงามเป็นหลัก เอาความสรรเสริญเยินยอของเพื่อนฝูงเป็นหลัก เอาสมัยเป็นหลัก พอทันสมัยก็ว่าดี ทุกวันนี้คนกลัวจะล้าสมัย ทำอะไรวิปริต ทำอะไรที่ไม่ฉลาดหลาย ๆ อย่างเพราะกลัวจะไม่ทันสมัย แต่ความทันสมัย

นั้น จะเป็นสิ่งที่เราจะเอาเป็นที่พึ่งได้ไหม? บางทีสิ่งที่เขาว่าทันสมัย อาจจะเกินสมัยก็ได้ หรือว่าอาจจะเป็นไปเพื่อความฉิบหายก็ได้ มันเป็นไปได้ มันไม่แน่นอน เราต้องมีหลักที่มันแน่นอนกว่านั้น ทีนี้ถ้าเราคิดถึงธรรมะของพระพุทธเจ้า ถ้าพูดถึงธรรมคุณ มีคำพูดอันหนึ่งที่ว่า *"อกาลิโก"* คือ มันไม่ขึ้นอยู่กับกาลกับสมัย มันเป็นความจริงที่อยู่ตลอดกาล คือความจริงที่พระพุทธเจ้าบรรลุทะลุปรุโปร่ง ๒,๕๐๐ ปีที่แล้ว กับความจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในชีวิตของเรา เป็นความจริงอันเดียวกันไม่มีความเปลี่ยนแปลง พระพุทธองค์จึงตรัสว่า พระพุทธองค์เกิดขึ้นในโลกก็ตาม ไม่เกิดขึ้นในโลกก็ตาม สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน หลัก "อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา" อันนี้เป็นความจริงที่แน่นอน

แล้วพระพุทธศาสนา คำสอนของพระพุทธศาสนาไม่ใช่สิ่งที่พระพุทธองค์บัญญัติขึ้นเอง คิดเอาเอง ด้วยความคิดว่า มันเป็นสิ่งที่จะเป็นประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ ท่านเป็นเพียงแต่ผู้สังเกตความจริงที่มีอยู่ในโลก เป็นผู้ที่สามารถเห็นกฎ เห็นธรรมชาติ ท่านบอกว่าที่เรามีความทุกข์ ความขัดแย้งอยู่ในใจ เพราะว่าการกระทำของเรา การพูดของเรา ความคิดของเรา "มันผิดกฎธรรมชาติ" ความสบายมันเกิดขึ้นเวลาเราปรับ*กาย วาจา* ใจ ของเราให้มันเข้าหลัก ให้มันสอดคล้องกับกฎแห่งธรรมชาติ ถ้ามันสอดคล้องกับกฎแห่งธรรมชาติจะไม่มีความขัดแย้งอยู่ในใจ จะไม่มีอาการที่ท่านว่าไม่สบาย มันจะมีความถูกต้อง ธรรมะคือความถูกต้อง กายก็ถูกต้อง วาจา

ก็ถูกต้อง ใจก็ถูกต้อง ถูกต้องในทำนองที่ว่า ไม่มีโทษ

กาย วาจา ใจ นี่เป็นที่ฝึกของเรา ที่ศึกษาของเรา ให้มันอยู่ในสภาพที่ไม่มีโทษ คือว่าไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียนตน ไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียนคนอื่น ไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียนทั้งตนและทั้งผู้อื่น เราต้องศึกษาเรื่องนี้ให้มาก เรามีกาย เรามีวาจา เรามีใจ เราควรจะทำกายของเรา การกระทำของเราอย่างไร เพื่อการอยู่ในโลกของเราจะไม่เป็นการเบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่นและเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น ทำอย่างไรการกระทำของเราในโลกจึงจะปราศจากโทษ ปราศจากความทุกข์ เป็นไปเพื่อความเยือกเย็นและเป็นไปเพื่อความปลอดโปร่งจากธรรมที่เป็นที่ผูกมัด ทำอย่างไรวาจาของเราจะปราศจากโทษ ทำอย่างไรจิตใจของเรามันจะปราศจากโทษ ทำอย่างไรชีวิตของเราจะเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขของตนด้วย ของคนอื่นด้วย อันนี้เป็นสิ่งที่เราจะต้องพิจารณา

พระพุทธองค์ท่านไม่ให้เราเชื่ออะไรง่าย ๆ ท่านว่า *"อย่าเชื่อง่าย อย่าปฏิเสธง่าย"* หลักสำคัญคือ เอาคำสอนของเราไปพินิจพิจารณาไตร่ตรอง สิ่งที่เป็นประโยชน์ก็เอาไปใช้ สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ก็ไม่ต้องใช้ แต่ศาสนาพุทธเป็นศาสนาสมัครใจ ไม่ใช่ศาสนาบังคับ เราสมัครเรียน สมัครศึกษา เพราะเราเห็นประโยชน์ของการศึกษา เรายอมรับเดี๋ยวนี้ว่า จิตใจของเรายังไม่บริสุทธิ์ ยังไม่อยู่ในการควบคุมของเรา มันเต็มไปด้วยความฟุ้งซ่านวุ่นวาย ความหดหู่กลุ้มใจ ความขุ่นเคือง เดี๋ยวมันจะเกิดความรักใคร่ในกาม

ในความสวยงาม เดี๋ยวเกิดความลังเลสงสัย ซึ่งทั้งหมดนี้เรียกว่า *"นิวรณ์"* สิ่งเหล่านี้ครอบงำจิตใจของเราอยู่เสมอ ซึ่งเป็นทางที่กีดกั้นไม่ให้จิตใจของเราบรรลุคุณงามความดี ทีนี้ถ้าเราจะอยู่เหนืออำนาจของสิ่งเหล่านี้เราก็ต้องฝึกจิตด้วยการรักษาศีล ด้วยการทำสมาธิภาวนาเพื่อจะได้มีความอิสระเสรีอยู่ในชีวิตของเรา เพื่อเราจะได้มีจิตที่เข้มแข็ง ที่จะมีอำนาจหรือมีสมรรถภาพในการดำเนินชีวิตไปสู่จุดหมายปลายทางของเรา

เราก็ต้องสำนึกให้ได้ว่า สิ่งที่สูงที่สุดที่พวกมนุษย์ควรจะได้คืออะไร เราไปศึกษา ไปเรียนหนังสือเพื่ออะไร เราต้องมีเป้าหมายที่สูง สูงกว่าการได้มีอาชีพ ที่จะทำให้เรามีเงินมาก ๆ ที่เราจะได้มีบ้านใหญ่ ๆ ที่เราจะมีรถดี ๆ ที่เราจะมีทรัพย์สมบัติมาก ๆ อันนี้พระพุทธเจ้าท่านไม่ห้าม ท่านไม่ติเตียน ขอให้การแสวงหาสิ่งเหล่านี้อยู่ในขอบเขตของศีลธรรมก็แล้วกัน แต่ท่านบอกว่าเพียงแค่นี้ยังไม่พอที่จะเป็นเป้าหมายในชีวิตของเรา อันนี้คล้าย ๆ ว่าจะเป็นผลพลอยได้ของการเดินทางในชีวิต แต่ที่เราเกิดเป็นมนุษย์เรียกว่าเราโชคดี เป็นสิ่งที่เกิดยาก การเกิดเป็นมนุษย์นี้ เกิดยากจริง ๆ เป็นโอกาสที่ไม่ควรจะพลาด ไม่ควรจะประมาทในโอกาสอันแสนยากนี้เพื่อจะได้ปฏิบัติธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าให้มีความอิสระเสรีให้พ้นจากความทุกข์ เพราะว่าในบรรดาสัตว์ในโลกหรือสัตว์ในภูมิต่าง ๆ มีแต่มนุษย์เราเท่านั้นที่มีอุปกรณ์พร้อม หรือมีความเฉลียวฉลาดพอสมควรที่จะบรรลุความจริงอันลึกซึ้งของพระพุทธเจ้าได้ ที่

จะพ้นจากความทุกข์ได้ สัตว์ในภูมิอื่น ๆ โลกนรกหรือสัตว์เดรัจฉาน พวกนี้ทุกข์มันมากเกินไป ปฏิบัติไม่ได้ แต่สำหรับพวกเทวดามันสุขมากไปจึงประมาทและไม่สนใจ แต่ของเรามันพอดีมีทุกข์ มีสุขพอสมควร เรามีร่างกายมีความสามารถที่จะทำสิ่งที่จำเป็นได้

วิชาดับทุกข์มี ๓ ประการ ประการแรกที่เรียกว่า *ละบาป ละอกุศล* ประการที่สอง *บำเพ็ญกุศลให้ถึงพร้อม* ประการที่สาม *ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาด* อันนี้คล้าย ๆ ว่าเป็นหน้าที่ของเราในการเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าเราสำนึกว่ามันเป็นหน้าที่ไม่ใช่ว่าทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้ มันเป็นสิ่งที่จำเป็น เป็นหน้าที่ของเราก็ต้องถือเหมือนกับว่าเป็นการเลี้ยงชีพของเรา ถ้าเรามีอาชีพอยู่ในโลก เวลาเราจะลุกขึ้นตอนเช้าเราไม่ได้คิดว่า “เราจะไปทำงานหนอ จะไม่ไปหนอ จะนอนต่อหนอ” คิดว่า ถ้าเราไม่จำเป็นต้องไปทำงาน เราก็ไม่ได้กิน เดี๋ยวเขาจะไล่ออก ของเราก็เหมือนกัน ให้ถือว่าการปฏิบัติธรรมมีความจำเป็นเป็นหน้าที่ของเรา แล้วบริษัททุกบริษัทถ้าไม่ทำกิจกรรมไม่ทำหน้าที่ของมัน มันก็จะล้มละลาย พุทธบริษัทก็เหมือนกัน ถ้าพุทธบริษัทไม่ทำหน้าที่ ไม่ทำกิจกรรมของตน มันก็จะล้มละลายเหมือนกัน ศาสนาพุทธจะหายจากโลก

กิจกรรมของพุทธบริษัท คือ ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ เพราะถ้าเราไม่ทำอย่างนั้น คล้าย ๆ ว่าเราปล่อยให้จิตเต็มไปด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาพยาบาท ทิ้งธรรมที่เป็นอกุศลต่าง ๆ ไว้ในใจ แม้ภายนอกจะสวย

เราจะมีชุดมีเสื้อผ้าที่สวย ๆ ร่างกายของเรามันจะหอม แต่ภายในมันจะเหม็น จะเน่า มันเน่าภายในเพราะว่าเราไม่ได้ทำความสะอาด การทำความสะอาดเราก็ต้องทำทั้งกายด้วย ทั้งใจด้วย การทำความสะอาดภายในเป็นสิ่งที่เราต้องพยายามทำ เพราะถ้าไม่อย่างนั้นเราจะเหมือนคนที่มีเชื้อโรคอยู่ในท้อง แม้จะรับประทานอาหารที่ดี ๆ ที่อร่อยที่ประณีต ร่างกายจะไม่สามารถใช้เป็นประโยชน์ได้ ไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงเป็นตัววิตามิน เป็นตัวสารเคมีสำคัญเพื่อใช้แก่การประทังชีวิตของเราได้ แต่มันจะกลายเป็นข้อมูล จะกลายเป็นเลือดไป เพราะอำนาจของเชื้อโรค เมื่อมีเชื้อโรคอยู่ภายในอาหารทุกประเภทก็ช่วยเราไม่ได้

ทีนี้แม้เราจะได้ปริญญาตรี จะได้ปริญญาโท จะได้ปริญญาเอก แม้จะเป็นศาสตราจารย์ แม้จะเป็นนักธุรกิจใหญ่ แม้จะเป็นรัฐมนตรี เราเปี่ยมพร้อมด้วยลาภ ด้วยยศ ด้วยสรรเสริญ ด้วยสุข มีเงินอยู่ในธนาคารเป็นล้าน ๆ แต่ถ้าจิตใจของเรายังเศร้าหมองเราจะไม่มีความสุข เราต้องสำนึกในความจริงอันนี้มากที่สุด ถ้าเราไม่เชื่อจะไปดูคนอื่นก็ได้ ไปดูคนที่เขารวย ๆ เขามีความสุขไหม? ความสุขขึ้นอยู่กับทรัพย์สมบัติของเราไหม? นี่เรามาอยู่กับชาวบ้านที่นี่แล้วเราก็เห็นที่อยู่อาศัยของชาวบ้าน ก็ถ้าหากว่าความสุขขึ้นอยู่กับทรัพย์สมบัติ ชาวบ้านไม่น่าจะมีความสุขในชีวิต แต่เห็นเขามาวัดก็ยิ้มแย้มแจ่มใส อัธยาศัยดี นิสัยดี อันนี้เป็นสิ่งที่แสดงให้เราเห็นง่าย ๆ ว่า ความสุขเกิดจากจิตใจของเรา นี่เป็นเรื่องสำคัญ

เราต้องทำจิตใจของเราให้ปราศจากธรรมที่เป็นอกุศล ให้ปราศจากกิเลส ให้มีคุณงามความดีให้มากที่สุด

เราเป็นชาวพุทธ คำว่า *"พุทธะ"* แปลว่าอะไร พุทธะแปลว่า *ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน* ทีนี้ในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธเราก็ต้องพยายามให้มีความรู้ ความตื่น ความเบิกบานให้มากที่สุดในชีวิตของเรา ให้สมชื่อว่าเป็นชาวพุทธ คือ เราไม่ได้เป็นชาวพุทธเพราะทะเบียน เราเป็นชาวพุทธเพราะความเพียร เราจะลงทะเบียนเป็นชาวพุทธ แล้วถือว่าเป็นชาวพุทธโดยทะเบียนนั้นไม่ได้ เราเป็นชาวพุทธเพราะเราเพียรพยายามเลิกละสิ่งที่ไม่ดี ไม่งาม พยายามบำเพ็ญสิ่งที่ดีงามในชีวิต พยายามทำสมาธิภาวนาให้เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาในชีวิต

เพียงแต่เจตนาดีในชีวิตอย่างเดียวก็ยังไม่พอ บางทีเจตนาดีของเราสู้กิเลสไม่ได้ หรือว่าเราคิดจะทำอย่างหนึ่ง ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเป็นความดี แต่ว่าเราทำไม่ได้ เพราะว่าเกิดอารมณ์รุนแรงอยู่ในใจ คือบางทีเราฟังเทศน์ฟังธรรม ก็รู้ว่าความโกรธเป็นของไม่ดี เป็นสิ่งที่เลวร้าย เป็นสิ่งที่น่าตำหนิติเตียน แต่พอเกิดเหตุขัดใจที่ทำให้เราโกรธ เราก็กลั้นไม่ได้เหมือนกับเราเป็นไข้ ความโกรธมาครอบงำจิต ครอบงำจิตจนลืมตัว ลืมความรู้สึกรับผิดชอบชั่วดี ลืมเจตนาดีของเรา เวลาเราโกรธเราทำอะไรได้ทุกอย่าง คนโกรธฆ่าพ่อฆ่าแม่ได้ ฆ่าพระอรหันต์ได้ ทำได้ทุกสิ่งทุกอย่างเวลาโกรธ เมื่อหายโกรธก็เสียดายและเดือดร้อน

ทีนี้เราจะทำอย่างไร เราก็ต้องฝึกให้มีสติ ให้มีความรู้ตัวทั่ว

พร้อม ไม่ว่าจะเดิน จะยืน จะนั่ง จะนอน ให้มีความรู้สึกไว้กับตัวเองว่าเรากำลังคิดอะไร เรากำลังพูดอะไร เรากำลังทำอะไร เป็นสิ่งที่ควรพูดไหม หรือเป็นสิ่งที่ไม่ควรพูด ถ้าไม่ควรพูดก็หยุดอย่าไปพูดอย่าไปทำ ต้องอดทน เราต้องพยายามให้มี*ความอดทน*ให้มาก อันนี้พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า *"ขันติปาระมัง ตะโปตีติกขา"* ความอดทนเป็นเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง คือ เป็นอาวุธสำคัญมากในการที่จะอยู่ในโลกอย่างมีความเยือกเย็น อย่างมีความสบาย เรารู้ว่าทุกวันนี้ที่อเมริกาคนฆ่าตัวตายมากกว่าฆ่ากันตาย คนที่พยายามฆ่าตัวตายปีละแสนเพราะอะไร เพราะคนอเมริกันอยู่สะดวกสบายจนกระทั่งไม่มีความอดทน ไม่อดทนแล้วพอเกิดความผิดหวังในชีวิตนิดหน่อยก็ทนไม่ไหว ไปผูกคอตาย ไปกินยาตายอยู่ไม่ได้ เพราะขาดความอดทน ไปหลงอารมณ์ ความอดทนเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ถ้าเราไม่มีความอดทน จะเป็นคนอ่อนแอ จะไม่มีความก้าวหน้า ไม่ว่าทางปฏิบัติธรรม ไม่ว่าทางโลก

เรื่องการเรียนหนังสือ จะให้เป็นเรื่องสนุกตลอดไปไม่ได้ บางทีต้องฝืนความรู้สึก บางทีเพื่อนก็ชวนไปดูหนัง ชวนไปเที่ยว ชวนไปนั่น ชวนไปนี่ เราคิดถึงความสุขสนุกสนานอย่างเดียวไม่ได้ เพราะความจริงการไปเที่ยวก็สนุกกว่า การไปดูหนังก็สนุกกว่า แต่ถ้าพูดถึงประโยชน์ ประโยชน์ที่จะเกิดจากการดูหนังก็น้อย ประโยชน์ที่จะเกิดจากการไปเที่ยวก็น้อย แต่ประโยชน์ที่เกิดจากการดูหนังสือมีมาก เป็นประโยชน์ที่จะสามารถช่วยชีวิตของเราตลอด

ชีวิต เราคิดถึงพ่อแม่ของเรา ท่านอุตส่าห์พยายามหาเงินหาทองเพื่อส่งเราไปเรียนเมืองนอก เราก็ต้องพยายามสำนึกในความรับผิดชอบของเราที่จะตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ด้วยการเอาจริงเอาจัง ถ้าเราคิดถึงแต่ความสุขนั้น ความสุขเป็นของไม่แน่นอนเหมือนกัน สิ่งที่เราเห็นว่าเป็นความสุข ๑๐ ปีที่แล้ว คงจะไม่เหมือนกับที่เราเห็นว่าเป็นความสุขเดี๋ยวนี้ ๕ ปีที่แล้วเป็นอย่างหนึ่ง อีก ๕ ปี อีก ๑๐ ปี ก็อีกอย่างหนึ่ง คือ เราไม่เอาความสุขแต่ผิวเผินเป็นเครื่องวัด เราเอาประโยชน์เป็นใหญ่ ที่เราจะทำได้ก็เพราะมีความอดทน

ถ้าเราฝึกอ่านจิตด้วยสมาธินั้น เราก็จะมีความสามารถอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นฝีมือของนักปฏิบัติ คือ เราจะสามารถเห็นว่า *"จิตกับอารมณ์"* ไม่ใช่สิ่งหนึ่งสิ่งเดียวกัน สำหรับคนทั่วไป จิตกับอารมณ์มันปนกันหมด เวลาเขานินทาเรา เราก็เสียใจ เวลาเขาสรรเสริญเรา เราก็ดีใจ คือ เราไม่มีความอิสระในการกระทำ ไม่มีความอิสระในความรู้สึก เราก็เป็นเหมือนหุ่นกระบอก หุ่นกระบอกที่เขาเชิด หุ่นกระบอกที่เขาชัก จิตเป็นไปตามเหตุการณ์ภายนอกอยู่ตลอดเวลา เขาว่าเราดี เราก็ดีใจ เขาว่าเราไม่ดีเราก็เสียใจ มันเป็นไปตามที่เขาเชิด เป็นไปตามที่เขาชัก ไม่มีความอิสระ จิตกับอารมณ์จึงเหมือนกับเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

เวลาเขามาด่าเรา เราก็เกิดความโกรธ ที่เราเรียกว่า "เราโกรธ" ความจริงไม่ใช่ว่าเราโกรธ แต่ความโกรธเป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติที่มันเกิดขึ้นในจิตต่างหาก จิตเป็นที่เกิดของอารมณ์ แต่

จิตกับอารมณ์มันต่างกัน แล้วถ้าเราฝึกจิตให้มันสงบ มันจะค่อย ๆ แยกจิตกับอารมณ์ออกจากกัน

จิตกับอารมณ์เปรียบได้เสมือนท้องฟ้ากับสิ่งที่เกิดอยู่ในท้องฟ้า ถ้าเราพูดถึงท้องฟ้าอาจจะมีเครื่องบินบินไปบินมา อาจจะมีเมฆ ฟ้าอาจจะมีนก อาจจะมีอะไรต่ออะไรหลาย ๆ อย่าง แต่แม้ว่าฟ้าจะมีเมฆหรือไม่มี จะมีเครื่องบินหรือจะไม่มีเครื่องบิน จะมีนกหรือไม่ ท้องฟ้าก็อยู่อย่างนั้น มันไม่เปลี่ยนตามสิ่งที่บินไปบินมาในท้องฟ้านั้น ขอให้ทำจิตใจของเราเหมือนกันอย่างนี้ เวลามันเกิดอารมณ์

เราต้องเข้าใจว่าอารมณ์อันนี้มันไม่แน่นอน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นสิ่งที่มันเกิดขึ้น ถ้าเราไม่สำคัญมั่นหมาย ถ้าเราไม่เอาเรื่องกับมัน ไม่ทะเลาะกับอารมณ์ ไม่คลุกคลีกับอารมณ์ ไม่สำคัญมั่นหมายในอารมณ์เดี๋ยวหาย คือ เวลาอารมณ์โกรธก็ดี เวลาอารมณ์รักก็ดี เวลาอารมณ์อิจฉาเขาก็ดี เวลาอารมณ์เบื่อหน่ายก็ดี มันเกิดขึ้นคล้าย ๆ ว่าเป็นของจริงของจัง ทำให้เราหลงรู้สึกว่าเราโกรธ เรารัก เราชัง เราอิจฉา เราเบื่อ เราเบื่อเรียน แต่ความจริงแล้วไม่ใช่ว่าเราเบื่อเรียนหนังสือ อันนี้เรียกว่า "คิดผิด"

ความเบื่อหน่าย คือ ความทุกข์ เวลาเกิดความเบื่อหน่ายขึ้น แทนที่จะไปยึดมั่นถือมั่นว่า ความเบื่อหน่ายเป็นเรา เป็นของเรา เราก็คิดเสียว่าความเบื่อหน่ายเป็นความทุกข์ *"ทุกข์เพราะอะไร?"* ทุกข์เพราะคิดผิด *"คิดผิดอย่างไร?"* สืบความต่อไป พิจารณาไป

เออ เราคิดผิด ในการที่เราเอาสิ่งที่ไม่เที่ยงสิ่งที่เป็นทุกข์ สิ่ง

ที่ไม่ใช่ของใคร เอามาเป็นของเรา เอามาเป็นของเรา เอามาเป็นของเที่ยงของแน่นอน

ความเบื่อหน่ายนั้นเป็นเพียงแต่ปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ เกิดตามเหตุตามปัจจัย เราเรียนหนังสือนาน ๆ มันเกิดเบื่อ ตามเหตุตามปัจจัย เป็นสิ่งที่เราปรุงแต่งขึ้นในใจ ตรงนี้เราต้องอดทน ไม่ทำตามมัน ไม่พูดตามมัน เช่น เขาชวนให้ไปดูหนัง เขามาชวนให้ไปเที่ยว "ไม่เป็นไร เราอดทนไว้ก่อน" ถ้าเราอดทนความเบื่อหน่ายนั้นมันจะหมดกำลังไปเอง เพราะว่าอารมณ์อาศัยอาหารเหมือนกัน อาศัยการส่งเสริมเหมือนกัน ถ้าเราไม่สนใจมัน มันก็น้อยใจ แล้วก็อยู่ไม่ได้ มันก็จะหายไปเอง ความขยันหมั่นเพียรมันก็มาแทน แล้วเราก็เรียนต่อไป

ถ้าเราเอาชนะอารมณ์ เช่น ความเบื่อนั้นครั้งเดียว ต่อไปเราก็จะไม่เชื่อมั่นเหมือนแต่ก่อน เวลามันว่า "โอย เบื่อแล้ว เบื่อแล้ว พอแล้ว พอแล้ว วันนี้ไปพักผ่อนเสีย ไปดูทีวีเสีย" เราก็ไม่เชื่อ เพราะว่ามันเคยหลอกลวงเรามาก่อน ไม่ใช่สิ่งที่เราควรจะเอาใจใส่ แม้มันจะมากระซิบในหู แต่เราก็ไม่ฟัง เราไม่สนใจ มันก็น้อยใจ อยู่ไม่ได้ แล้วมันก็หายไป อันนี้แหละอานิสงส์ของการนั่งสมาธิ เราเห็นตรงนี้คือ เราไม่เชื่องมงายในสิ่งไม่เที่ยง ที่เกิดดับอยู่ในจิตใจของเราตลอดเวลา

สิ่งทั้งหลายที่มายั่วยวนจิตใจให้เกิดกิเลสล้วนเป็นของไม่แน่ การสำนึกในความไม่แน่นั้นเป็นเครื่องแสดงถึงปัญญาของเรา ให้คำ

ว่า *ไม่แน่* เป็นสิ่งประจำใจ มันจะช่วยเราทุกเวลา สมมติว่าเราเอาน้ำมันมาราดพื้นนี้ ถ้ามีศัตรูจะมาทำร้ายเรา มันจะตั้งตัวไม่ได้ มันจะลื่นมันจะล้ม เพราะว่าเราราดน้ำมันไว้ ทีนี้ ถ้าจิตใจของเราราดคำว่า “*ไม่แน่*” ไว้ เป็นอุบายอยู่ในใจของเรา เวลาอารมณ์มาชวนให้เราไปทำสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ สิ่งที่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียนตนเบียดเบียนคนอื่น เป็นไปเพื่อส่งเสริมความโง่เขลาของเรา เราก็จะไม่เชื่อเพราะมันเป็นของไม่แน่ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา อารมณ์มันเกิดขึ้นแล้วดับไป มันเกิดแล้วมันดับ ถ้าเราเห็นถึงความเกิดและความดับของเหตุการณ์ที่เกิดภายใน เราจะมีปัญญาและปัญญาจะค่อย ๆ เกิดความรู้ในชีวิต คือ ความรู้ในชีวิตเกิดจากการเห็น เกิดด้วยความเข้าใจ และการเห็นภายในนี้เกิดจากการดูจิตของตัวเอง

เรื่องการรักษาตน เมื่อไปในที่อันตรายหรือว่าเวลาไปเมืองนอกเราไม่ต้องไปฝึกกังฟู ไม่ต้องไปฝึกชกมวย ไม่ต้องฝึกกำลังภายในแต่เราไปฝึกให้มีสติ ให้มีความรู้ตัวทั่วพร้อมทุกเวลาทุกสถานที่ ถ้าเรามีการเฝ้ารักษาจิตของเรา เราก็จะค่อย ๆ เห็นด้วยตัวเราเอง โดยไม่ต้องเชื่อใครว่า “เออ! อันนี้ไม่ดี อันนี้ควรส่งเสริม อันนี้ไม่ควรส่งเสริม อันนี้ควรจะเลิกควรจะละ อันนี้ควรจะทำให้มากขึ้น” มันจะเห็นเองโดยไม่ต้องเชื่อใคร คือ เราก็จะมีลักษณะที่ท่านว่า “ตนเป็นที่พึ่งของตน” ถ้าตนเป็นที่พึ่งของตนแล้วสบาย ไปในที่ว้าเหว่ก็สบาย ไปในที่ชุมชนก็สบาย ไปที่ไหน ๆ ก็สบาย เพราะตนเป็น

ที่พึ่งของตน ความสุขในชีวิตไม่อาศัยเหตุปัจจัยภายนอก ไม่อาศัยคนอื่น หรือเหตุการณ์อื่น ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่อยู่ในการควบคุมของเรา คือ สิ่งเหล่านี้เป็นของ "ไม่แน่" เกิดแล้วดับ

ถ้าความสุขในชีวิตของเราอาศัยสิ่งภายนอก สิ่งที่ขึ้น ๆ ลง ๆ ตามความขึ้น ๆ ลง ๆ ของมัน ถ้าความสุขในชีวิตขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอกที่ไม่แน่ เราจะไม่มีความแน่นอนในชีวิต จะไม่มีความมั่นคง และจะไม่มีความมั่นใจในการกระทำของตัวเอง เช่น ถ้าเราจะทำหรือไม่ทำ พูดหรือไม่พูด เพราะเห็นแก่ลาภ แก่ยศ เห็นแก่คำสรรเสริญ เห็นแก่สุข เห็นแก่คนอื่น เห็นแก่เพื่อนนั้น เราจะไม่มีความมั่นใจ จะไม่มีความมั่นคง จะไม่มีความแน่วแน่ แต่ถ้าเราปรารภความจริงของพระพุทธเจ้า ความจริงที่ไม่มีความเปลี่ยนแปลง เราจะมีความตั้งมั่นอยู่ในใจ เราจะเป็นเหมือน "ราชสีห์" เราจะมีความรู้สึกเหมือนกับว่าเราเป็น "ภูเขา" ที่ไม่หวั่นไหวต่ออากาศ ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ที่มันเกิดภายนอก เราก็ต้องเป็นที่พึ่งของตน เป็นที่พึ่งของตนด้วยการละบาป บำเพ็ญกุศล ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์

ทีนี้เราก็ต้องรู้จักว่าเป้าหมายของเราคืออะไร เราต้องดำเนินการอย่างไรจึงจะถึงเป้าหมายนั้น และก็เป้าหมายนั้นอยู่ในวิสัยของเราหรือเปล่า เวลาเราไปเรียนในโลกก็ดี ไปศึกษาธรรมก็ดี นี่เป็นสิ่งที่เราต้องคำนึงถึงอยู่เสมอ เป้าหมายของเราคืออะไร อุบายที่เราจะต้องใช้คืออะไร แล้วความสามารถของเราพอที่จะทำหรือเปล่า เพราะว่าถ้าเราไปพยายามทำในสิ่งที่เรายังทำไม่ได้ เราก็จะเกิดความ

ผิดหวัง เกิดความน้อยใจ เราต้องรู้จักวิสัยของเรา เช่นว่าถ้าเราเห็นของหนัก ๓๐๐ กิโล คิดว่าอยากจะยกขึ้น เราไปยกขึ้น มันก็ยกไม่ขึ้น เพราะว่ามันหนักเกินไปสำหรับเรา ถ้าเราไม่รู้จักความจริงของสิ่งนั้น อาจจะเกิดความคิดว่า "โอ! เราไม่ดี ตั้งใจทำอะไรแต่มันทำไม่ได้สักที" คือ เรามีความหวังที่ไม่ฉลาด ความหวังที่เกินเหตุ อย่าไปตั้งจุดหมายสูงเกินไป ให้รู้จักความสามารถของตน และก็ค่อยเป็นค่อยไป ทำไปเรื่อย ๆ ทำไปทีละนิดทีละหน่อย

สิ่งที่สำคัญคืออย่าไปเปรียบเทียบ อย่าไปเอาความดีของเราหรืออย่าไปเอาความเก่งของเราไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะ อันนี้มันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ อันนี้เป็น "ความคิดผิด" เพราะว่าธรรมดาเราไปเรียนหนังสือก็ต้องมีบ้าง คนที่เก่งกว่าเรา แล้วก็ต้องมีบางคนที่ไม่เก่ง เราก็ต้องเจอสถานการณ์อย่างนี้ตลอดชีวิต ถ้าเราไปเปรียบเทียบบ่อย ๆ เดี๋ยวเราจะไปอิจฉาคนที่ดีกว่าเรา แล้วเราจะไปดูถูกคนที่เลวกว่าเรา อย่าให้มีความแบ่งแยกอยู่ในใจ อย่าให้มีความเปรียบเทียบอยู่ในใจ อย่าให้มีความแข่งขันอยู่ในใจ ให้ถือว่าทุกคนเป็นเพื่อน เพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ถ้าเราคิดให้มันมากมันก็มาก คิดว่าเป็นคนอเมริกันเป็นคนไทย เป็นฝรั่ง เป็นอัฟริกัน เป็นคนนั้น คนนี้ มันแยกออกมาก มันสับสน แต่มันรวมอยู่ที่ว่าเขาเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย

ทุกคนเกิดแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่มีใครในโลกควรแก่ความโกรธของเรา ไม่มีใครในโลก

ควรแก่การเบียดเบียน ไม่มีใครในโลกควรแก่ความรังเกียจ แม้จะเป็นคนชั่ว คนที่ทำสิ่งที่เป็นการทำลายเรา หรือการทำลายคนอื่น ควรถือว่าไม่มีใครชั่วในโลก คนชั่วในโลกไม่มีเลย มีแต่คนหลงอารมณ์ เหมือนกับเราหลงอารมณ์ เหมือนที่อาตมาอธิบายเมื่อกี้ คือ เวลามันเกิดอารมณ์แรง ๆ อยู่ในใจคือ อยากทำ อยากพูด อยากได้ อย่างนี้เราไปหลงอารมณ์ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เวลาเราโกรธ ก็หลงว่าความโกรธนั้น ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เราก็เลยทำไปตามอำนาจของอารมณ์อันนั้น ด้วยจิตที่ปนกับอารมณ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คนในโลกนี้จึงทำสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม ทำสิ่งที่เป็นการทำลายชาติบ้านเมือง ทุกคนก็เหมือนกัน ไปหลงอารมณ์ หลงอารมณ์โลภบ้าง หลงอารมณ์โกรธบ้าง หลงอารมณ์หลงบ้าง ถ้าเราเห็นอย่างนี้ เราจะเห็นว่า ปัญหาในสังคม ปัญหาในโลก เกิดที่จิตใจของมนุษย์ก่อน เกิดจากความไม่รู้เรื่องตัวของตัวเอง ไม่เข้าใจเรื่องจิต ของตัวเอง ไม่เข้าใจเรื่องอารมณ์ของตัวเอง เพราะฉะนั้นมันเป็นสิ่งที่จำเป็นที่สุด ที่เราจะต้องฝึกให้มีความรู้ความเข้าใจเรื่องนี้ เพราะถ้าจิตใจของเราสบาย ปลอดโปร่ง มีความอิสระจากอำนาจของกิเลสตัณหา อยู่เหนืออำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง

ถ้าจิตใจของเราดี การพูดของเราก็จะดี การกระทำของเราก็จะดี เราจะไม่หวั่นไหวต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก เราไม่มีอะไรเป็นเครื่องรับรองได้ ต่อไปอาจจะมีสงครามโลกก็ได้ การทิ้งระเบิดปรมาณู แม้เราจะได้ปริญญาโท ปริญญาเอก หรืออะไรก็ตาม เรา

อาจจะใช้มันไม่ได้ เพราะว่าไม่มีที่ทำงาน แต่ที่เรามีความมั่นคง ก็อยู่ที่ว่าชีวิตต่อไปจะเป็นอย่างไรก็ตาม "ตนเป็นที่พึ่งของตน" เราไม่หวั่นไหวต่อสิ่งภายนอก มีความสุขเฉพาะภายใน ความสุขที่เราไปไหนเราก็เอาไปด้วย อันนี้คล้าย ๆ กับเรามีวัดภายใน แม้เราจะอยู่ห่างจากวัดป่านานาชาติ หรือห่างจากพระก็ให้มีพระอยู่ภายใน ให้มีวัดอยู่ภายใน ให้มีที่สงัด ที่วิเวกอยู่ภายในพอเป็นที่หลีกเลี่ยงจากความวุ่นวายของโลก

เพราะฉะนั้นเราควรฝึกสมาธิบ่อย ๆ แม้ตอนแรกเราจะมีความปวด ปวดขาบ้าง ปวดหลังบ้าง จิตใจจะไม่ค่อยสงบ ก็ไม่เป็นไร ทำไปเรื่อย ๆ มันจะค่อยเป็นค่อยไป แล้วในที่สุด ถ้าเราไม่ถอย ถ้าเราไม่หยุด "การทำควรเพียร" จิตใจก็ต้องมีความสงบ ไม่มากก็น้อย แล้วความสงบนั้นเราจะอาศัยเป็นที่พึ่งได้ในยามที่เกิดเหตุการณ์ที่วุ่นวาย ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี เราก็ไปนั่งสงบสักพัก เมื่อจิตใจสงบ ปัญหาต่าง ๆ ที่แสนยุ่งเหยิงมันจะค่อยคลี่คลายออกไป เราก็จะรู้ว่า "เออ! ควรทำอย่างนั้น ไม่ควรทำอย่างนี้" คำตอบปัญหาในชีวิตมันจะผุดขึ้นมาเอง โดยเราไม่ต้องคิดมาก ไม่ต้องวิตกกังวลมาก มันจะค่อย ๆ ขึ้นมาเอง เพราะว่าปัญญาของเรามันมีอยู่แล้ว ที่ว่าเราต้องทำปัญญา เพราะมันมีอยู่แล้วเพียงแต่ว่าเราหันหลังให้มัน เราไม่ยอมรับมัน แต่ปัญญาที่เป็นธรรมชาติของเรามีอยู่ เวลาเรานั่งสมาธิ ทำจิตให้สงบ รู้จักหยุดความคิดฟุ้งซ่าน เมื่อจิตมีความแน่วแน่ ปัญญาในการที่จะดับปัญหามันจะ

ค่อย ๆ ผุดขึ้นมาเองเป็นธรรมชาติ อันนี้เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์มาก เป็นสิ่งที่ไม่มีขาย เป็นสิ่งที่จะเรียนที่ไหนไม่ได้ ต้องเรียนที่นี่ คือ การเรียนของเรา จะเรียนเมืองนอกก็ดี ควรเรียนเมืองในด้วย ต้องสมบูรณ์ทั้งสองอย่าง เที่ยวเมืองนอกด้วย เที่ยวเมืองในด้วย ให้มีความรอบรู้ให้มีความรอบคอบ เพราะไม่ใช่ว่าเราไปเรียนหนังสือสูง ๆ แล้วเราจะมีความสุข เพราะว่าถ้าเรามีเชื้อโรคอยู่ในใจ ยังมีความเห็นแก่ตัว ยังมีความอยากอย่างแรง เดี๋ยวเราไปเหยียบหัวเขา ไปทำสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม ด้วยอำนาจของความอยากได้ เราต้องปรารภธรรมะ ปรารภสิ่งที่เป็นไปเพื่อความเย็น

ความสุขในโลกมีหลายอย่าง ความสุขบางอย่างท่านบอกว่าเหมือนกับ “น้ำผึ้งติดปลายมีดโกน” “คิดดูซิมันเป็นอย่างไร น้ำผึ้งติดปลายมีดโกน น้ำผึ้งแสนอร่อยเราไปเลียมัน อร่อยที่สุด แต่ต่อมาเป็นอย่างไร มันบาดลิ้นเรา” ความสุขในโลกเป็นอย่างนี้ ฉะนั้น “กามสุข” เป็นสิ่งที่เราต้องระวังให้มาก ยิ่งเวลาเราไปเมืองนอก คำว่า “ความละอาย” เกือบจะแปลเป็นภาษาอังกฤษไม่ได้แล้ว คนไม่ค่อยเข้าใจเรื่องความละอาย เราก็ต้องรู้จักรักษาตัว ระวังดี ๆ บางทีเราสุขแค่คืนเดียว แล้วก็จะเดือดร้อน ทุกข์ตลอดชีวิตก็ได้ มีหลายคนนะเพื่อนอาตมาก็มี สุขคืนเดียว ทุกข์ตลอดชีวิต ต้องระวังมากเรื่องนี้

เราจะเอาค่านิยมของคนทุกวันนี้เป็นหลักไม่ได้ เอาสิ่งที่ทันสมัยเป็นใหญ่ไม่ได้ มีหลายสิ่งหลายอย่างที่มันทันสมัย ทุกวันนี้ที่

ไม่เป็นไปเพื่อความสุข ไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์ ทุกวันนี้โรคประสาทหันสมัยมาก โรคเอดส์ทันสมัยมาก มันทันสมัย ทำไมถึงไม่ดี ต้องรู้จักระวังตัวให้มากที่สุด ต้องมีสติเป็นเครื่องรักษาตนตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นเช้าจนกระทั่งถึงเวลานอนหลับ มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม เรากำลังทำอะไร เรากำลังพูดอะไร เรากำลังคิดอะไร ให้ถือว่าเป็นหน้าที่ของเราที่จะมีความรู้สึกตัวอย่างนี้ ถ้าเรามีความรู้สึกตัวรับรู้ต่อเหตุการณ์ภายใน เราก็จะเท่าทันสิ่งที่มันเกิดและดับอยู่ในใจจะสามารถจัดการกับมันอย่างเหมาะสม

พระพุทธเจ้าท่านสอนวิชาดับความทุกข์ให้เรา ท่านสอนฟรี ๆ ให้มีไว้สำหรับทุกคนที่มีจิต อุตสาห์พยายามเอาความจริงของท่านที่ท่านแสดงไว้มาใช้ ความสว่างมีอยู่ในโลกสำหรับผู้ที่กล้าหาญเสียสละความมืด ความเบาสบายมีอยู่สำหรับคนที่กล้าหาญเสียสละความหนัก เป็นสิ่งที่เราทำได้ทุกคนไม่เหลือวิสัยของเรา แต่เราต้องถามตัวเองอยู่เสมอว่าความสุขมันอยู่ตรงไหน ความสุขที่แท้มันอยู่ตรงไหน เรามาอยู่ในวัดเราก็ได้ บทเรียนหลายอย่าง เราเห็นว่าเราไม่มีเตียงใหญ่ ๆ เราก็นอนกับพื้น เราก็กินมื้อเดียว แต่งตัวง่าย ๆ ทำอะไรง่าย ๆ แต่ว่ามีความสุข รู้สึกว่าชอบใจ เมื่อกลับไปในโลกไม่ใช่ว่าเราต้องแต่งตัวชุดสีขาว กินมื้อเดียวตลอด นอนกับพื้นตลอด ไม่ใช่อย่างนั้น แต่ว่าควรจำไว้อย่างดีว่า สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไม่จำเป็นแก่ชีวิตของเรา มีก็ได้ ไม่มีก็ได้ คือให้เราเป็นเจ้าของมัน อย่าให้มันเป็นเจ้าของเราก็แล้วกัน

ทุกวันนี้สิ่งต่าง ๆ ในโลก วัตถุที่อำนวยความสะดวกสบาย ทีแรกเราเป็นเจ้าของมัน แต่นาน ๆ ไปมันก็กลายเป็นเจ้าของเรา เรากลายเป็นทาสของมันไป ทีนี้เราก็ต้องจำไว้ว่า สิ่งเหล่านี้ก็สะดวกอยู่ ก็สบายอยู่ แต่ถ้าหากว่าเราขาดจากมันหรือเราพลัดพรากจากมันเราก็สบายเหมือนกันความสุขในชีวิตไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้อย่างเดียว สิ่งที่สำคัญที่สุดคือใจของเรา พยายามทำจิตใจของตนให้มีความรู้ ให้มีความตื่น ให้มีความเบิกบาน

ในนิทานเรื่องหนึ่งของชาวเดนมาร์ค มีคน ๆ หนึ่งนอนอยู่ในเวลากลางคืนมีนางฟ้าลงมาที่ห้องนอนของเขา ชวนให้เขาไปเที่ยว คนนั้นถามว่า “ไปเที่ยวไหน” นางฟ้าว่า “ไปเที่ยวสวรรค์ ไปเที่ยวนรก อยากไปไหม?” “อยากไปครับ” “ไปก็ไป” ท่านนำไปที่หนึ่งท่านก็ว่า “ถึงนรกแล้ว” เป็นห้องใหญ่ ๆ มีโต๊ะยาว ๆ แล้วบนโต๊ะมีอาหารที่ประณีตที่อร่อยทุกประเภท ใส่จาน ใส่ถ้วย เรียงไว้รอบโต๊ะ มีคนนั่งอยู่หลายคน นางฟ้าท่านบอกว่า “นี่สัตว์นรก” คนเหล่านั้นนั่งมองอาหารที่ประณีตที่สุดในโลก แต่ตัวผอมเหลืองน่าสงสาร “เอ๊! ทำไมมันเป็นอย่างนี้?” แล้วก็สังเกตว่าที่โลกนรกเขาอนุญาตให้กินข้าวกินอาหารที่ดี ๆ ได้ แต่ว่ามีเงื่อนไขที่ว่าเขาต้องใช้ช้อนที่ยาวหนึ่งเมตร เวลาเขาไปตักข้าวจะใส่ปาก พอจะถึงปาก มันก็ไม่ถึงสักที มันหกใส่พื้น เขาเลยมีความวุ่นวายเดือดร้อน พยายามตักอาหารเท่าไร แต่ก็ไม่ถึงปากสักที ก็เลยผอมไม่ได้อาหารตามที่เขาต้องการ อยู่ใกล้ชิดอาหารที่อร่อยแต่ไม่สามารถเอามาถึงปากตน เออ อันนี้

เรียกว่า นรก ไปเที่ยวต่อ ไปดูสวรรค์ก็ไปอีกห้องหนึ่ง ห้องที่สองนี้มีลักษณะเช่นเดียวกับของนรก เรามักจะคิดว่าสวรรค์กับนรกจะต่างกัน แต่ความจริงสวรรค์กับนรกนี้คล้าย ๆ กัน มีโต๊ะอาหารยาว ๆ ขนาดเดียวกัน อาหารประณีตหลาย ๆ อย่าง เหมือน ๆ กันหมด มีเก้าอี้รอบ มีคนนั่ง แต่มันแปลกที่คนที่สวรรค์ยิ้มแย้มแจ่มใสอ้วนท้วนสมบูรณ์สบาย "เอ ทำไมมันเป็นอย่างนี้?" เขากินอย่างไรกัน ก็เห็นว่าเขาก็มีช้อนยาวหนึ่งเมตรเหมือนกัน เขาก็ต้องใช้อันนี้กินเหมือนกัน "เอ...ทำไมมันไม่เหมือนที่โลกนรก?" พอมองชัด ๆ อ๋อ! เห็นวิธีของชาวสวรรค์คือ คนข้างหนึ่งของโต๊ะเขาก็ตักอาหารด้วยช้อนยาว ๆ เอาไปป้อนใส่ปากของคนตรงข้าม คนข้างโน้นเขาก็ตักอาหารมาใส่ปากของคนข้างนี้ ก็เลยได้กินกันทุกคน ได้อยู่ด้วยความสะดวกสบาย แต่ที่นี้มันต่างกันอย่างไร นรกกับสวรรค์คือ สิ่งแวดล้อมเหมือนกัน อาหารเหมือนกัน โต๊ะอาหารเหมือนกันเก้าอี้เหมือนกัน สิ่งภายนอกเหมือนกันหมด แต่ที่นรก คนคิดแต่จะได้อย่างเดียว คิดแต่เรื่องความสุขของตัวเอง คิดแต่ว่าเราจะได้อาหารที่เราชอบ แต่ที่สวรรค์นั้นมีความช่วยเหลือกัน มีความรักกันมีความสามัคคีกัน คำนึงถึงความสุขของคนอื่นด้วย ก็เลยช่วยเหลือกัน

ที่นี้ไม่ว่าเราจะอยู่ในวัด ไม่ว่าจะอยู่ในกรุงเทพฯ จะอยู่ในชิคาโก ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตามเถอะ จะเป็นสวรรค์ได้ จะเป็นนรกได้ก็ขึ้นอยู่กับจิตใจของเรา ถ้าจิตใจของเรามันเต็มไปด้วยความเห็นแก่ตัว เต็มไปด้วยความอยากได้มันจึงกลายเป็นนรกไป แต่ถ้าจิตใจ

ของเรามีความไม่เห็นแก่ตัว แต่มีความเห็นแก่คนอื่น จึงกลายเป็นสวรรค์ไป นรกสวรรค์มันอยู่ที่ไหน มันอยู่ที่จิตใจของเรา นี่เป็นเรื่องสำคัญ

วันนี้ขอฝากโอวาทคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไว้ให้เป็นที่ระลึก ขอให้เอาไปพิจารณาต่อไป เพื่อจะได้ใช้เป็นอาวุธป้องกันตัวเมื่อไปเผชิญภัยในต่างแดน

คมหิน คมคำ

...หินแหลมคมบนภูเขาก้อนนั้น ถ้ามันกลิ้งลงมาข้างล่าง กระทบกับก้อนนั้นก้อนนี้ ซ้ายทีขวาที ในที่สุดมันก็จะกลายเป็นก้อนกรวดที่กลมเกลี้ยงขึ้นมาได้

การปฏิบัติของเรานี้ก็เช่นเดียวกัน ต้องให้กระทบอารมณ์บ่อย ๆ มันถึงจะเกิดปัญญา

สิ่งที่น่าอัศจรรย์ที่สุดในโลก

คือ

คนที่เคยเกิดมาในโลก

ล้วนแต่เคยตายมาแล้วทั้งสิ้น

แต่ไม่มีใครเชื่อว่าตัวเองจะตายวันนี้

นี่จึงเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์

ความตาย

อะไรเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์ที่สุดในโลก? เป็นคำถามที่คนหนึ่งเคยถามนักปราชญ์ที่ประเทศอินเดีย

พวกเราทุกวันนี้ไม่รู้ว่าจะตอบอย่างไร บางคนอาจพูดถึงเทคโนโลยี่ทันสมัยต่าง ๆ และโดยมากมักจะพูดถึงวัตถุ

ส่วนคนที่สนใจและมีศรัทธาในพระพุทธศาสนา อาจจะพูดถึงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหารย์ของผู้ที่มีจิตใจอบรมได้ดีแล้ว

แต่นักปราชญ์ชาวอินเดียท่านนั้น ตอบว่า สิ่งที่น่าอัศจรรย์ที่สุดในโลก คือ คนที่เคยเกิดมาในโลก ล้วนแต่เคยตายมาแล้วทั้งสิ้น แต่ไม่มีใครเชื่อว่าตัวเองจะตายวันนี้ นี่จึงเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์

ถ้าหากเราไม่เคยเห็นใครตาย ไม่เคยได้ข่าวว่าใครตาย ไม่เคยได้ยินคำว่า "ตาย" เหมือนเทวดา พรหม ก็คงเป็นเรื่องธรรมดา

* เทศน์ ณ วัดป่านานาชาติ ในระหว่างพรรษา พ.ศ. ๒๕๓๗

เพราะการที่เราจะไปคิดหรือไปกลัวในสิ่งที่เราไม่รู้จัก ก็คงจะยาก แต่มนุษย์เราอยู่ท่ามกลาง "ความตาย" ทุกคนที่เกิดมาในโลกล้วนแต่ต้องตายทั้งสิ้น ไม่มีใครได้ยกเว้นกฎธรรมชาติข้อนี้

บางคนอาจจะสูญเสียพ่อแม่ ปู่ ย่า ตา ทวด เพื่อนฝูงไปแล้ว และบางคนอาจจะมีลูก หรือหลานที่เสียชีวิตก่อนตน ซึ่งก็มีอยู่มากเหมือนกัน เราดูทีวี หรืออ่านหนังสือพิมพ์เราก็เห็นคนตาย แต่ทำไมเราเองรู้สึกว่าเราจะไม่เป็นอย่างนั้น ถึงแม้ว่าเรายอมรับว่าวันใดวันหนึ่งเราต้องตาย อันนี้เรียกว่ายอมรับอยู่ในระดับหนึ่ง แต่ถ้าพิจารณาตัวเองด้วยความละเอียด จริงใจ จะสังเกตว่าเรามักจะมีความรู้สึกว่าเราจะต้องตายแน่ แต่ไม่ใช่วันนี้ นี่แหละ ตัวนี้สำคัญมาก เราจะรู้สึกว่าวันนี้ไม่ใช่วันตายของเรา ถึงแม้ว่าเราไม่ได้คิด ไม่ได้วิตกในเรื่องนี้ แต่มันจะอยู่ในจิตไร้สำนึกตลอดเวลา รู้สึกว่าวันนี้เรายังไม่ตายหรอก การตายอาจจะเป็นพรุ่งนี้ก็ได้ มะรืนนี้ก็ได้ เดือนหน้าก็ได้ ปีหน้าก็ได้ แต่ไม่ใช่วันนี้ อันนี้แหละคือความประมาท

บรรดากิเลสทั้งหลายทั้งปวงที่พระพุทธองค์ได้เปิดเผยให้เราได้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเครื่องเศร้าหมองของจิตใจ กิเลสนั้นไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา การประมาทนี้จึงเป็นเรื่องที่น่ากลัว ถ้าประมาทแล้วคุณธรรมต่าง ๆ ที่เป็นเครื่องปกป้องจิตใจ ปกป้องชีวิต ความละอายต่อบาป ความเกรงกลัวต่อบาปก็มีอยู่ สติและสัมปชัญญะก็มีอยู่ ที่สำคัญที่สุดคือ ความประมาทในชีวิต ถึงแม้ว่าเรามีความรู้สึกว่าเรายังไม่ตาย ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าต้องตายแน่ ๆ แต่ไม่ใช่ตายวันนี้

ความคิดหรือความเข้าใจ หรือทิฐิ (ความเห็นผิด) ที่จะพ่วงมาก็คือ เรายังมีเวลา สิ่งที่ไม่ดีไม่งามทั้งหลายที่เราเคยทำไว้ เราก็ยังมีเวลาที่จะแก้ไข ส่วนสิ่งที่ดีงามที่ยังไม่ได้ทำ เราก็ยังมีเวลาที่จะค่อย ๆ ทำต่อไป แต่อาจจะยังไม่ได้ทำในวันนี้ ยังไม่สะดวก ยังขัดข้อง ยังลำบาก ยังติดขัดหลาย ๆ อย่างอยู่ แต่ว่าจะทำ แต่คงจะไม่ใช่วันนี้ มันชั่วอยู่ตรงนี้ แล้วเราจะรู้ความชั่วมันเกิดขึ้นได้อย่างไร มันเกิดตรงที่เราคิดว่าเรายังไม่ตายวันนี้ เรายังมีเวลาอยู่ ทำให้เราเป็นคนมักง่าย ทำอะไรไม่ระมัดระวัง ไม่สำรวม ไม่สังวรเท่าที่ควร คิดว่าเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่าไปคิดมาก เดี๋ยวจะเป็นบ้า ปล่อยวางซะ ซึ่งลักษณะนี้เป็นการปล่อยวางแบบอันธพาล ไม่ใช่การปล่อยวางของพระอริยเจ้า การปล่อยวางของพระอริยเจ้าเกิดจากสติ เกิดจากปัญญา เกิดจากการรู้เท่าทันของชีวิตและโลกตามความเป็นจริง แต่นี่เป็นการปล่อยวางแบบไม่อยากจะคิดถึงผลที่จะเกิดขึ้น อย่าไปคิดดีกว่า ซึ่งอันนี้เป็นความประมาท

การปล่อยวางที่ถูกต้อง ก็เป็นเรื่องของผลของการกระทำ เช่นเราทำอะไรก็ตาม ไม่ว่าทางโลกหรือทางธรรม ในขณะที่เราทำ เราทราบดีแล้วว่าการกระทำของเรานั้นต้องรับอิทธิพลจากเหตุปัจจัยอย่างอื่นมากมาย ซึ่งส่วนมากไม่ได้อยู่ในการบังคับบัญชาของเรา เพราะฉะนั้นถึงแม้ว่าเราทำอะไรด้วยเจตนาดีด้วยปัญญาอันหลักแหลม อันนั้นไม่ได้เป็นเครื่องรับประกันว่าสิ่งที่เราทำนั้นจะประสบผลสำเร็จตามที่เราได้วางไว้ ฉะนั้นเราต้องตั้งอกตั้งใจ ขยันหมั่นเพียรใน

การสร้างเหตุที่ถูกต้อง ที่เราได้กลั่นกรองด้วยสติ ด้วยปัญญา ทำด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อ แต่ไม่ได้หมายมั่นปั้นมือในผลที่เราหวังว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น อย่าปล่อยวางเรื่องของเราที่รับผิดชอบเต็มที่ร้อยเปอร์เซนต์ แต่เรื่องที่เป็นของธรรมชาติหรือเป็นเรื่องของคนอื่นเขา เราก็ปล่อยวาง อย่างนี้เราก็ไม่เป็นทุกข์ ทำอะไรก็ทำให้เป็นธรรมะ เป็นการปฏิบัติของเรา เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติขัดเกลากิเลส เสริมสร้างคุณงามความดีแก่ชีวิตของตน แก่คนรอบข้าง แก่สังคม แก่สิ่งแวดล้อม เราก็ทำไป ทำไปด้วยความยินดี ด้วยความภูมิใจในการทำสิ่งที่ควรทำ เพราะการทำสิ่งที่ควรทำนั้น นั่นแหละคือธรรมะ

แต่การทำอะไรไม่ค่อยตั้งใจ ทำแบบขาดสติ ไม่มีความเอาใจใส่เท่าที่ควร สักแต่ว่าทำพอเป็นพิธี ทำเอาหน้าเอาตา อย่างนี้ต้องมีผลเหมือนกัน เมื่อเราทำอะไรด้วยความมักง่าย ด้วยความขาดตกบกพร่อง ผลที่เกิดขึ้นก็มักจะเป็นโทษ เป็นโทษทั้งแก่ตนเองและคนอื่นด้วย แล้วเราคิดปลอบใจตัวเองว่าไม่เป็นไร ๆ เราไม่ได้เจตนาปล่อยวางซะ อย่าไปคิดเลย การคิดเช่นนี้นี่ไม่ถูกต้อง ไม่เป็นธรรมะ คือเราต้องระวัง เราต้องมีความจริงใจ อย่าไปลากเอาธรรมะข้อต่าง ๆ มาปลอบใจตัวเอง มาปกปิดความชั่วของตัวเอง มาหลอกตัวเองว่าของดำเป็นของขาว ของที่ไม่ดีเป็นของดี หรือสิ่งที่มีโทษมากเป็นสิ่งที่มีโทษน้อย หรือสิ่งที่มีโทษน้อยเป็นสิ่งที่ไม่มีโทษเลย อย่างนี้เป็นบาปเป็นกรรมแก่เรา เพราะฉะนั้นเราทำอะไรต้องรับผิด

ชอบด้วย ให้เราระลึกอยู่เสมอว่า เราต้องตั้งสติอยู่ในความจริงอยู่เสมอว่า*วันนี้แหละเราก็ตายเป็น* เราไม่มีเวลาที่จะไปทำอะไรแบบนั้นที่เราคิดว่าเราไม่ได้ตายวันนี้หรอก อันนี้ก็เป็นกิเลส เป็นความคิดที่ผิด ชีวิตของเรานั้นเปราะบางมาก มันเบาบางมาก มันแตกสลายได้ง่าย เป็นของนิดเดียวเหมือนฟองน้ำ ไม่มีความมั่นคง นั่นแหละจึงเป็นสิ่งที่มีค่า สิ่งที่เราต้องทะนุถนอมไว้อย่างดีด้วยความเคารพ เคารพกายของเรา เคารพวาจาของเรา เคารพใจของเรา

การเคารพกายของเราเป็นอย่างไร? ก็โดยการปฏิบัติต่อร่างกาย ต่อสังขารของเราอย่างถูกต้อง ไม่ได้เบียดเบียนร่างกาย ทานก็ทานแต่พอดี ไม่ได้ทานเพื่อดับอารมณ์ ไม่ได้ทานในสิ่งที่เอร็ดอร่อย แต่ศึกษาทางโภชนาการให้รู้ว่าอาหารแบบไหนดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย อาหารแบบไหนที่มีโทษต่อร่างกาย ไม่ได้หลงตามค่านิยมของสังคม ไม่ได้หลงตามคำโฆษณาของนายทุน รู้ว่าอาหารแบบไหนฉีดสารเคมีมาก ๆ หรือใส่อะไรที่ผิดธรรมชาติมาก ๆ รู้ว่าสิ่งนั้นเป็นอันตรายถึงจะอร่อยเราก็ไม่ทาน เพราะทานแล้วเป็นการไม่เคารพชีวิตของตัวเอง ไม่เคารพร่างกายของตัวเอง ร่างกายนี้เป็นเครื่องมือที่เราต้องใช้เพื่อชนะความโลภ ความโกรธ ความหลง เพื่อที่จะเข้าถึงสิ่งที่สูงที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้ ด้วยความเป็นอิสระจากการบีบคั้นของกิเลส เพื่อจะได้เข้าถึงชีวิตที่สมบูรณ์ ชีวิตที่มีสาระแก่นสาร ชีวิตที่มีความหมาย ดังนั้นเราจึงต้องเคารพร่างกายของเรา ทานสิ่งที่มีประโยชน์ ทานจำนวนที่พอดี ไม่มากไป ไม่น้อย

ไป ทานเป็นเวลา ทานด้วยการพิจารณาถึงความหมายหรือจุดมุ่งหมายของการทาน มีปัญญาคอยกำกับการทานอาหาร นอนก็นอนให้พอดีแก่ความต้องการของร่างกาย ไม่มากไป ไม่น้อยไป แต่ถ้าตื่นขึ้นมาแล้วหงุดหงิด ซึม ๆ แสดงว่านอนมากเกินไป ถ้าฝันมากคือคนที่นอนมาก คนที่นอนพอดีไม่ค่อยได้ฝัน นอนให้พอดี กินให้พอดี การใช้สอยเรื่องการออกกำลังกายก็ทำให้พอสมควร เหล่านี้เรียกว่าเคารพร่างกายของตัวเอง นับถือตัวเองด้วยการปฏิบัติต่อตัวเองอย่างถูกต้อง

การเคารพวาจา วาจาของสัตบุรุษเป็นขุมทรัพย์ของมนุษย์ เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์กล่าวว่าเป็นอมตะ เป็นสิ่งที่ไม่ตาย เราพูดความจริงแล้วเป็นสิ่งที่เลิศที่ประเสริฐ สมัยโบราณมีพระราชาที่ติดในเรื่องอาหาร เขาเลยประกาศว่าจะมีการแข่งขันปรุงอาหารที่อร่อยที่สุดในโลก ก็มีคนหนึ่งที่ปรุงอาหารถูกใจพระราชามาก เขาก็เลยได้มาเป็นกุ๊กประจำพระองค์ ทีนี้เมื่อกินแต่สิ่งที่อร่อยนาน ๆ เข้าก็เบื่อ ต้องหาของใหม่ที่อร่อยกว่านั้นอีก กุ๊กก็คิดว่าจะทำอย่างไรดี แต่กุ๊กคนนี้เป็นนักปฏิบัติธรรม จึงไปเอาลิ้นของวัวมาแกง แล้วก็เอามาถวายพระราชา โดยบอกว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งที่เลิศที่สุดในโลก วันหลังก็ให้เสวยสิ่งที่เลวที่สุดในโลก แล้วกุ๊กก็กลับไปแล้วก็เอาลิ้นวัว ๑ อันมาถวาย แล้วบอกว่า "นี่แหละคือสิ่งที่เลวที่สุดในโลก" พระราชาก็ตรัสถามว่าทำไม กุ๊กก็เลยสอนธรรมะแก่พระราชาว่า "ลิ้นนี้ถ้าใช้ในทางที่ดี ก็เป็นสิ่งที่เลิศที่ประเสริฐในโลก แต่ถ้าใช้ในทางที่

ไม่ดี พูดสิ่งที่ไม่ดี พูดคำโกหก พูดส่อเสียด พูดหยาบ พูดสิ่งที่ไร้แก่นสารสาระ นี่แหละเป็นสิ่งที่เลวที่สุดในโลก จึงเอาลิ้นมาถวายให้รู้จักประโยชน์ของลิ้น ให้เราเคารพลิ้นของตัวเอง เคารพวาจาของตัวเอง" ถ้าเรารู้จักวาจาดี คือพูดแต่สิ่งที่เป็นจริง สิ่งที่มีประโยชน์ พูดด้วยความอ่อนหวาน พูดรู้จักกาล รู้จักเวลา รู้จักพูดให้ได้ผล คือรู้จักวางคำพูดให้เหมาะสมกับผู้ฟัง พูดให้เป็น อันนี้เรียกว่าเคารพวาจา

การเคารพจิตใจของตัวเอง ก็โดยการอย่าให้จิตใจตกไปอยู่ในความมืดมน อย่าปล่อยให้จิตคลุกคลีเกลือกกลั้วอยู่กับกิเลสตัณหา อย่าให้ไปมั่วสุมกับเพื่อนที่ไม่ดีกับอกุศลกรรมทั้งหลาย ให้เชื่อมั่นว่ามนุษย์เรามีศักยภาพสูงไม่จำเป็นที่จะต้องไปว้าวุ่นขุ่นมัวอยู่ตลอดเวลา ต้องเป็นทุกข์อยู่กับกิเลสอยู่ตลอดเวลา มันอยู่ที่เรา ไม่ได้อยู่ที่ดวง ไม่ได้อยู่ที่พรหมลิขิต ไม่ได้อยู่ที่สิ่งอื่นไกล แต่อยู่ที่เรานั่นแหละ ถ้าเราเคารพจิตใจของตัวเอง ก็ต้องพยายามชำระมัน เหมือนเรามีห้อง ไม่ว่าจะเป็นห้องนอน หรือเป็นกุฏิ เรามีความเคารพต่อที่อยู่ของเรา เราก็ต้องทำความสะอาดทุกวัน จิตใจก็เป็นที่อยู่ของเรา เราก็ต้องทำความสะอาดทุกวัน พยายามฝึกฝนอบรมจิตใจให้คุ้นเคยกับคุณธรรม ให้ได้เข้าถึงความสงบ จะได้ลิ้มรสของความผ่องใสความบริสุทธิ์ภายใน จะได้รู้จักว่า "ปีติ" หรือความสุขที่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอามิส หรือกับวัตถุนั้นเป็นอย่างไร มันอัศจรรย์อย่างไร มันงามอย่างไร ให้เราได้รู้ แล้วเราก็มีสิทธิ์ที่จะรู้ เราเกิดเป็นมนุษย์แล้ว

เราได้ฟังพระสัทธรรมของพระอริยเจ้าแล้ว ของพระพุทธศาสนาแล้ว เราก็มีสิทธิ์ที่จะปฏิบัติเพื่อบรรลุผลไม่มากก็น้อย อย่างน้อยก็ไม่เป็นทาสของกิเลสก็ยังดี จะได้เกิดความละอาย ความเกรงกลัว ไม่ต้องการไปยุ่งกับมันก็ยังดี ให้เห็นคุณ เห็นประโยชน์ของการมีสติในการเป็นตัวของตัวเอง ในการควบคุมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยสติ ด้วยปัญญา ว่าเป็นนักปฏิบัติเป็นยังไง ความสงบเป็นอย่างไร การมีปัญญาเป็นยังไง นี่แหละ เราควรจะสนใจในเรื่องนี้ ทำอย่างไรเราถึงจะทำจิตใจของเราให้สงบทำอย่างไรเราจึงจะเป็นผู้มีปัญญา ทำอย่างไรเราจึงจะชนะอำนาจของความเคยชินเก่า ๆ ชนะกิเลสเก่า ๆ เพราะเราไปอยู่กับสิ่งเหล่านี้ไม่รู้กี่ภพกี่ชาติแล้ว แล้วเราได้กำไรอะไรมา พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า น้ำตาที่เคยไหลออกจากตาของเรา ช่างกว้างใหญ่ไพศาลเหลือเกิน กว้างกว่ามหาสมุทรทั้ง ๔ แห่ง แต่ละคนล้วนเคยปล่อยน้ำตาเป็นล้าน ๆ ลิตร เป็นสิบ ๆ ล้าน แต่เราจำไม่ได้ ก็เลยไม่กลัว ไม่กลัวความทุกข์ พระสอนว่าอย่าทำอย่างนั้น จะเป็นทุกข์นะ แต่ก็อดทำไม่ได้ เสร็จแล้วเป็นอย่างไร ร้องไห้ กลับมาให้พระรดน้ำมนตร์ ขอเหรียญ ขออะไรต่ออะไร ขอสะเดาะเคราะห์ แต่เวลาจะให้หยุดทำ หรือไม่ให้ทำสิ่งที่เป็นเคราะห์ กลับไม่ยอม ปล่อยให้มันตกนรกเสียก่อน จึงจะค่อยสนใจธรรมะ อย่างนี้เรียกว่า "ประมาท" ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น ก็เพราะเราคิดว่าเวลาเรายังมีอีกมาก เรายังหนุ่มยังสาวอยู่ เรายังตายไม่ได้เพราะว่ามันมีเรื่องหลายเรื่องที่ยังทำไม่เสร็จ เพราะฉะนั้นฉันตายไม่ได้

ดังนั้นพวกเราต้องเลือกว่า ต้องการอยู่แบบคนพาล หรืออยู่แบบนักปราชญ์ เราก็เลือกได้ เพราะมันอยู่ที่เรา ถ้าต้องการเป็นนักปราชญ์ ก็ต้องเคารพกาย เคารพวาจา เคารพใจของเราให้ได้เข้าถึงสาระของชีวิตของตัวเอง ด้วยการทรมานกิเลส การฝืนกระแสของตัณหา อย่าไปทำตามมันเลย อย่าไปพูดตามมันเลย อย่าไปคิดปรุงแต่งตามมันเลย ถึงแม้ว่าในขณะที่เราปรุงแต่ง กำลังปล่อยตามมัน เราอาจจะมีความสุขอยู่บ้าง แต่ความสุขนั้นมีพิษมีภัยและในระหว่างที่เราเสวยความสุขนั้น เรากำลังสะสมเชื้อของความทุกข์ให้พอกพูนยิ่ง ๆ ขึ้นไปทุกขณะ โดยเราไม่รู้สึกตัว เป็นการฆ่าตัวตายทางอ้อม

ดังนั้น จงอย่าลืมว่า ชีวิตเป็นสิ่งที่มีค่า และชีวิตเป็นของเปราะบาง

ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ทรงถามพระอานนท์ว่า

พระพุทธองค์ : อานนท์ เธอนึกถึงความตายวันละกี่ครั้ง

พระอานนท์ : คิดถึงความตายวันละ ๑,๐๐๐ ครั้ง

พระพุทธองค์ : อานนท์ นับว่าเธอยังประมาทอยู่มาก

เราตถาคตนึกถึงความตายทุกลมหายใจ

ข้อความข้างต้นนี้ ได้ตรวจสอบแล้วไม่มีในพระไตรปิฎก แต่มีความหมายใกล้เคียงกัน ท่านที่สนใจจะศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม กรุณาดูได้จาก องฺ.ฉกฺ. ๒๒/๒๙๐ และ องฺ.อฏฺฐกฺ. ๒๓/๑๗๐

เราเกิดมาทำไม
เกิดมาเพื่ออะไร
สิ่งที่สูงที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้คืออะไร

มนุษย์เกิดมาเพื่อดับความทุกข์
สิ่งที่มนุษย์ต้องการคือ "ปัญญา"
สิ่งที่มนุษย์ขาดมากที่สุดคือ "ปัญญา"

เรามักจะมีความทุกข์มาก
เพราะเรามีความหวังที่ขาดเหตุผล
หรือมีความหวังที่ไม่มีปัญญาถ่วงไว้
ความหวังอย่างนี้เปรียบเหมือนลูกโป่ง
ถ้าเราไม่จับมันไว้ มันก็จะลอยขึ้นไปในอากาศ
ลอยสูงขึ้นไปมากและไม่เกิดประโยชน์แก่เราเลย
เราต้องรู้จักวิสัยของร่างกาย วิสัยของจิตใจ
คือรู้จักสิ่งที่เป็นไปได้และสิ่งที่เป็นไปไม่ได้
แล้วเราจะใช้ความหวังให้เกิดเป็นกำลังใจแก่เราก็ได้
โดยพยายามให้ความหวังของเรานั้น
คล้อยตามกฎตายตัวของธรรมชาติ
จึงจะปราศจากโทษหรือมีโทษน้อย

ที่นี่.....มีดอกไม้ สวยสดใสในพื้นหญ้า

ที่นี่.....มีแววตา ไร้มายาพาสับสน

ที่นี่.....มีความรัก อบอุ่นนักยามมืดมน

ที่นี่.....ไม่อับจน เพราะมากล้นคนเข้าใจ

ที่นี่.....มีแสงธรรม ส่องนำทางชีวิตได้

ที่นี่.....มีน้ำใจ หล่อเลี้ยงไว้ให้ทุกคน

ใจปลูกป่า
ป่าปลูกใจ
ใน "เสถียรธรรมสถาน"

จากประตูเดินข้ามสะพานแห่งสติที่มีระดับสูงต่ำของแผ่นไม้ไม่เท่ากัน ทำให้ต้องคอยจดจ้องมองทุกก้าวย่างของตนเองราวกับเฝ้ามองชีวิต สนามงามปรากฏอยู่เบื้องหน้า แต่หักเลี้ยวขวาไปที่ริมบึงน้ำใส ไทรต้นเล็กกำลังหัดระย้าย้อยห้อยรากอยู่อย่างขะมักเขม้น แดดกลางวันจัดจ้านแต่ลมที่ผ่านบึงน้ำก็โบยโบกจนพอเย็น บัวหลากสีม่วง ชมพู เหลือง ขาว ชูดอกกันสะพรั่ง ทั้งกกทั้งปรงแข่งกันแบ่งใบเกิดในน้ำกันจนเป็นกอเขียวงาม รวมทั้งไม้น้ำดอกน้อยสีขาวที่ประปรายดอกประดับบึงจนไสวสว่าง ไกลออกไประเรื่อยไปตามระดับสายตา ต้นจิกน้ำเอียงต้นลงส่องเงาตนเองอยู่ริมบึงราวกับจะหาดอกงาม ใกล้กันเป็นต้นโมก ต้นไทร ต้นไกร ต้นกร่างที่พากันตั้งต้นโบกใบอยู่ในเปลวแดดอย่างทระนง หันไปทางซ้าย หันไปทางขวาก็ล้วนแล้วแต่ต้นไม้ ปีบ มะขาม ปาล์ม มะเกลือ พฤกษ์ กระโดน กระทิง แก้ว แต้ว ประดู่ สุดแล้วแต่ว่าใครจะอยู่ตรงไหนไม่มีแถวและไม่มีกรง ไม่มีกรอบใดสำหรับหัวใจสีเขียวที่จะแผ่ใบยืนต้น ลั่นทมอาวุโสหลายสิบต้นเอียงร่างโน้มอวดความเก่าแก่ ขณะที่โพธิ์

ต้นกลางรูปงามสมบูรณ์ยืนเด่นอยู่กลางสนาม ราวกับจะประกาศความเป็นหนึ่งแห่งพุทธะให้ประจักษ์แก่สายตา...

เกิดแรกอย่างเป็นมงคล เพราะพระ

นี่คือสัมผัสแรกของ "เสถียรธรรมสถาน" ป่าพฤกษธรรมที่ทำให้ข้าพเจ้าดั้นด้นมาในวันนี้ แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต เจ้าของสถานที่ ได้เล่าความเป็นมาของป่าปลูกมือแห่งนี้ให้ฟังว่า

"ประมาณปี ๒๕๒๙ ตอนนั้นบวชอยู่ที่วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต มีผู้บอกขายที่บริเวณนี้ทั้งแปลงประมาณ ๑๐ ไร่ ท่านอาจารย์ผู้บวชให้คือพระครูภาวนาภิธาน หรือพระครูเส็ง เจ้าอาวาสวัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต ก็ได้แนะนำให้ซื้อเอาไว้ เราก็สงสัยว่า ไหนท่านว่าสมบัติเป็นทุกข์แล้วทำไมท่านจึงให้ซื้อ หลวงพ่อก็บอกว่า อ้าว... ก็ซื้อไว้อย่าให้เป็นทุกข์สิ"

เก้าเดือน หลังจากที่แนะนำให้แม่ชีศันสนีย์ซื้อที่ดินแปลงนี้ไว้ พระครูภาวนาภิธานก็ถึงมรณภาพ ขณะนั้นแม่ชีศันสนีย์บวชได้เป็นปีที่ ๗ แล้ว และไม่มีความคิดจะสึกออกไปสู่เพศฆราวาส

ได้คิดเพราะจามจุรีต้นหนึ่ง

แม่ชีศันสนีย์ได้เล่าถึงสภาพที่ดินที่ซื้อไว้ครั้งแรกว่า

"ที่ดินตรงนี้เป็นทุ่งนาต่ำๆ ถนนสูงมาก ถนนวัชรพลเป็นถนนที่สูงที่สุดในกรุงเทพฯ เขาเล่าว่า ถนนรามอินทราเป็นถนนที่สูงที่สุดในกรุงเทพฯ แต่ถนนวัชรพลสูงกว่าถนนรามอินทรา ก็เลยต้องถมสูงมาก เฉลี่ยแล้วประมาณ ๒ เมตร ตอนที่ถมนั้นก็ยังไม่มีความคิดจะทำอะไรหรอก แต่ด้วยบารมีหลวงพ่อก็สั่งถมที่ เพราะเสี่ยที่รับจ้างถมที่เขาเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อ ก็อาศัยว่าเขาคิดราคาไม่แพง"

และเพราะการถมที่นี้เอง ที่ทำให้เนื้อที่นับสิบไร่นี้ กลายเป็นป่า...

"ก็เดินออกมาจากวัดมาดูเขาถมที่ ตอนนั้นมีต้นก้ามปูใหญ่อยู่ต้นหนึ่ง เราก็ได้อาศัยต้นก้ามปูต้นใหญ่นั้นเป็นร่มหลบแดด เสียดายเขาตายไปแล้ว เพราะตอนนั้นเรายังไม่มีความรู้เรื่องต้นไม้ พอเราถมสูง ๒ เมตร ต้นก้ามปูก็เลยตายไป ตอนที่เขาถมดินกันนั้น ขณะยืนดูเขาทำงานก็เห็นว่าร้อนกันมากแต่เรายืนอยู่ใต้ต้นไม้เย็นสบาย ก็เลยได้ความคิดว่าจะปลูกต้นไม้เพื่อให้ผืนดินนี้ร่มเย็น"

ขยายความคิด

แม่ชีศันสนีย์ ได้เล่าถึงการขยายตัวของความคิดในเรื่องการปลูกต้นไม้ว่า...

"พอถมที่เสร็จประมาณปี ๒๕๓๐ ตากดินเสียหน่อย ตอนนั้นก็มีความสำนึกในพระคุณของหลวงพ่อมาก เราจะกตัญญูต่อท่านด้วยการทำอะไรให้หลวงพ่อยังอยู่ โดยอยู่ผ่านความนึกคิดของคนที่หลวงพ่อสอนเอาไว้ ประกอบความรักต้นไม้ด้วย สมัยที่อยู่ในวัดก็จะปลูกต้นไม้กับหลวงพ่อแทบทุกวัน ทุกปีก็จะมีการไปธุดงค์ในป่า หลวงพ่อจะใช้คำว่าไปคุยกับนางไม้ หลวงพ่อเป็นพระใจดีใครๆก็รัก..."

"ตอนที่หลวงพ่อแนะนำให้ซื้อที่ตรงนี้ จำได้ว่า ไม่ได้พูดกันถึงเรื่องกิจกรรม เพราะเดิมก็ไม่ได้คิดว่าจะออกจากวัด แต่พอหลวงพ่อคืนสู่ธรรมชาติอย่างกล้าหาญ เรียกได้ว่าท่านไม่ได้ฝืนสังขารเลย ท่านไม่ห่วงวัดหรือวัตถุ มีแต่คำว่า เจริญพร และขอให้เราหนักแน่นและเข้มแข็ง..."

"ท่านปฏิบัติให้ดู มีความสุขให้เห็น ปกติท่านเป็นพระพูดน้อยปฏิบัติมาก อย่างการเก็บขยะท่านจะเดินนำหน้า พอเจอขยะท่านก็เก็บ ท่านชื่นใจกับการเก็บขยะ แต่เราไม่เป็นอย่างท่าน เราขุ่นมัว เราบอกว่า เอ๊ะอะไร ทิ้งได้ทุกวัน ก็เลยพูดประชดไปเออดีนะ ลูกวัดทิ้ง เจ้าอาวาสเก็บ หลวงพ่อหันมาแล้วพูดว่า ไม่ต้องขนาดนั้นหรอก ท่านทิ้งเราเก็บ ก็ยังมากเกินไปแล้วเลย... ท่าน

บอกว่า ถ้าเราจะทำอะไรสักอย่างหนึ่งแล้วไม่รักษาความเบิกบานแจ่มใสในขณะที่ทำไว้ มันก็ไม่มีประโยชน์ มันเหมือนกับคนไม่ทำอะไรนั่นแหละ”

ปลูกต้นไม้ ตามก้าวจงกรม

แม่ชีได้เล่าเสริมเรื่องการทำกิจกรรมในระยะแรกๆ อีกว่า

“ในที่สุดก็มีกิจกรรมต่างๆตามมา โดยเริ่มจากความพร้อมของจิตใจ ตอนที่เราเริ่มกิจกรรม ตอนนั้นมีต้นไม้น้อย มีใบน้อย ก็ต้องใช้ความอดทนมาก วันหนึ่งมีพระวัดชลประทานรังสฤษดิ์รูปหนึ่งนั่งรถผ่าน ท่านก็แวะลงเยี่ยม ก็เลยได้ทำงานเกี่ยวกับเยาวชนร่วมกัน... บางครั้ง พระธุดงค์เป็นร้อยท่านธุดงค์ผ่าน ท่านก็แวะมาปักกลดพักกันเป็นร้อย...”

๕ ปีผ่านไป

๕ ปี ที่ไม่รู้ว่าต้นไม้แต่ละต้นพากันยืนต้นขึ้นมาในเนื้อที่ดินสิบสี่ไร่ได้อย่างไร...

แม่ชีศันสนีย์รู้แต่ว่า มันเกิดขึ้นมาจาก “ใจ” มันค่อยๆ เกิดมันค่อยๆ เป็น

“ถ้าจะถามว่าจัดสวนอย่างไร ก็ต้องตอบว่า จัดสวนตามทางก้าวเดินจงกรม แรกๆ เดินคนเดียวก็เหมือนเดินเล่น เดินเล่นอย่างมีสติ แต่ต่อมามีการอบรมผู้คนก็มากขึ้น การก้าวเดินก็เป็นสาย

พอเดินไปทางไหน ก็ปลูกต้นไม้ตามไปทางเดินจงกรมนั้น"

ด้วยเหตุที่มุ่งให้ความสงบเย็นแก่ผู้ปฏิบัติธรรมนั่นเอง ต้นไม้แต่ละต้นจึงไปอยู่ตามจุดจงกรม สุดแล้วแต่ว่าเท้าของคนจงกรมจะไปย่ำเดิน ณ บริเวณใด ผู้ปลูกก็จะพยายามไปสร้างความร่มเย็นให้เกิดขึ้น เพื่อให้กายสบายและจิตจะได้สงบ

แบบฝึกหัดจากต้นไม้

"เวลาที่มีกิจกรรม เราได้ประโยชน์ทุกครั้ง ใครๆก็บอกว่าเราเสียสละ แต่เราบอกว่าเขาต้องดูใหม่ คนที่นี่เข้มแข็งขึ้นเพราะกิจกรรม ทุกอย่างเป็นแบบฝึกหัดจริงๆ และเป็นแบบฝึกหัดของทุกคนในบ้านด้วย คนที่อยู่ที่นี่ไม่ใคร่ไปไหน บางคนอยู่กับเรามาตั้งแต่อายุ ๑๓ ตอนนี้ก็ยังอยู่ ทุกคนก็ผูกพันรักใคร่เป็นญาติมิตรและได้ทำกิจกรรมเป็นแบบฝึกหัดของชีวิตด้วยกัน"

ทุกคนในบ้านจะรักต้นไม้ขึ้นเรื่อยๆ แรกๆ เขาอาจจะไม่ค่อยรัก

"เรามีเรื่องที่จะพูดเกี่ยวกับต้นไม้ที่ปลูกได้ทุกวัน พอเขาไปดูเขาก็จะพบสิ่งที่พูด จึงเริ่มสนใจด้วย... เวลาที่เริ่มปลูกต้นไม้ใหม่เราจะเดินไปดูแล รดน้ำ เราก็จะเห็นความพยายามที่จะช่วยเหลือตัวเองของชีวิตต้นไม้ เห็นอาการสลัดใบ เห็นการผลิใบ อาการขาดน้ำ

หรือน้ำมากไป เน่าเพราะเชื้อรา หรือแมลงเจาะ ฯลฯ เรียกว่าพอเราเริ่มศึกษาที่จะมองจิตของตัวเองให้ละเอียดมากขึ้น เราก็จะมองเห็นสิ่งอื่นอย่างละเอียดขึ้นด้วย..."

สมัยก่อน เราจะมองอะไรเป็นภาพรวมๆ กว้างๆ แต่เมื่อถูกสอนให้มองข้างในมากขึ้น เห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในจิตใจละเอียดขึ้น ก็จะเริ่มมองข้างนอกละเอียดขึ้นด้วย งานที่มองดูเหมือนยากก็จะไม่ยาก

ชื่นชมต้นไม้

ข้าพเจ้าเดินตามแม่ชีศันสนีย์ไปชมต้นไม้ จากบึงน้ำบัวงามไปทางขวามือ เป็นแก้วเจ้าจอมที่กำลังอวดดอกสีม่วงงาม เกสรเหลืองจี๊ด ใกล้ๆกับต้นหยงที่แผ่ใบเขียวลงห่มคลุมม้านั่ง จนกลายเป็นที่ลี้ลับสำหรับสำรวจจิตใจ เราโยกโย้เลี้ยวไปทักทายปันหยีดอกสีชมพูกับบรรดาพฤกษาสวรรค์ทั้งหลาย มีเถาราชาวดี มีช่อมาลี พวงครามลัดดา รสสุคนธ์ หลากหลายพันธุ์ไม้เลื้อยอยู่เรื่อยระไปตามทางที่ได้เดิน ณ รอบศาลาธรรมหลังใหญ่ มีไม้เลื้อยหายากอย่างพวงหยกพาไปไต่ไม้อยู่อย่างเจริญอกเจริญใจ เหมาะโอกาสวันใดก็คงจะปล่อยพวงหยกสีมรกต ลงมาให้ชาวธรรมได้กระตุกหัวใจในความงามธรรมชาติกันบ้าง... ส่วนไทรเลื้อยอินโดนีเซีย ก็จะอวดเส้นสายลายชมพูแตกปลายอยู่เกลื่อนแผง เดินอ้อมศาลามาทางด้านซ้ายก็จะเป็นภูเขาหญ้าเขียวขจี มีปาล์มผู้ใหญ่คอยดูแลเป็นเจ้าบ้านอยู่

อย่างแข็งขัน โดยมีลูกมือเป็นตาเบบูยาสีเหลือง และไม่ห่างกันนัก แม่ชีศันสนีย์ชี้ชวนดูต้นไม้หายาก มะพลับ มะพูด จนทำให้อดไม่ได้ที่จะต้องไปยืนท่องกลอนของสุนทรภู่ให้เจ้าใบเขียวงามนั้นฟัง...

"ถึงบางพูดพูดดีเป็นศรีศักดิ์ มีคนรักรสถ้อยอร่อยจิต
แม้นพูดชั่วตัวตายทำลายมิตร จะชอบผิดในมนุษย์เพราะพูดจา"

เดินเลยจากภูเขาลูกน้อยนั้นเป็นหมู่เรือนไทย มีน้ำล้อม เราข้ามเรือนไทยมาจนติดริมแดนอีกด้านหนึ่ง ป่าย่อยๆ ปรากฏอยู่ตรงหน้า อิน จัน มะขาม สมอพิเภก มะเกลือ เกด ไข่ดาว ศรีตรัง ทองหลาง จิก แจง ต้นไหนใหญ่ก็เตรียมตั้งต้นขึ้นไปข้างบน ต้นไหนเล็กก็กางใบกางกิ่งรองอยู่เป็นป่าชั้นสอง ข้าพเจ้าหลับตามองเห็นป่าในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า...

ขึ้นกงจงจำสำคัญ ทั้งกนปนกัน
รำพันมิ่งไม้ในดง
ไกรกร่างยางยูงสูงระหง ตลิงปลิงปริงประยงค์
คันทรงส่งกลิ่นฝิ่นฝาง
มะม่วงพลวงพลองช้องนาง หล่นเกลื่อนเถื่อนทาง
กินพลางเดินพลางหว่างเนิน

จาก... กาพย์พระไชยสุริยา

ในเนื้อที่เพียง ๑๔ ไร่ อาจมีต้นไม้ได้เพียงไม่กี่ต้น ถ้าหากจะเทียบกับป่าใหญ่ที่มีเนื้อที่หมื่นๆ พันๆ ไร่ แต่หากเทียบกับพื้นแผ่นดินผืนอื่นๆ ที่กำลังจะกลายเป็นบ้านจัดสรร เป็นคอนโดมิเนียม เป็นตึกธุรกิจ และเป็น ฯลฯ ณ เสถียรธรรมสถานแห่งนี้คือป่าปลูกอันน่าชื่นใจยิ่ง และควรแก่การชื่นใจไปยิ่งกว่านั้นตรงที่ว่า ป่าปลูกแห่งนี้ปลูกขึ้นมาด้วยใจ ใจหลายๆ ดวงที่ร่วมกันปลูกป่า และในทางกลับกัน ป่าแห่งนี้ก็กลับเป็นสิ่งปลูกใจของผู้ปลูกมันให้งอกงามเต็มไปด้วยความเข้าใจโลกและธรรมชาติ และที่สำคัญที่สุดเหนืออื่นใด

ป่านี้ปลูกใจของคนปลูก ให้เต็มไปด้วยความเข้าใจ "ใจ" ของตนเองด้วย

ใจที่ปลูกป่าจนงดงาม เป็นป่าพฤกษธรรม จึงมีป่ามาปลูกใจจนเป็นใจที่เต็มธรรมดังนี้

ใจปลูกป่า
ป่าปลูกใจ
ใน "เสถียรธรรมสถาน"

ไพลิน รุ้งรัตน์

ความเป็นมาของเสถียรธรรม

เสถียรธรรมก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๐ โดยแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต ภายใต้ความอนุเคราะห์จาก "กองทุนเสถียรธรรม" เพื่อให้เป็นสถานที่ดำเนินกิจกรรมเพื่อพระธรรม คือส่งเสริมการศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรม และเผยแพร่ธรรมะ ได้เริ่มต้นงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน โดยเฉพาะเด็ก สตรี และนักบวชตั้งแต่ปีพ.ศ. ๒๕๓๑ เพื่อแบ่งปันความสุขสงบเย็นต่อเพื่อนมนุษย์ ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยปราศจากปัญหา โดยใช้หลักพุทธธรรมนำสังคม

"...สถานที่นี้ ผู้จัดสร้างมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมการศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ และเผยแพร่ธรรมะ แก่คนที่ยังไม่รู้ไม่เข้าใจ หรือคนที่รู้ที่เข้าใจแล้ว แต่ยังไม่ก้าวหน้า ก็มาพัฒนาให้ก้าวหน้าขึ้น เพราะการมีธรรมะเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับชีวิต ชีวิตที่มีธรรมะเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ ชีวิตที่ขาดธรรมะเป็นชีวิตที่บกพร่อง..."

ธรรมพร จากหลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ เมื่อปีพ.ศ. ๒๕๓๒

วัตถุประสงค์ของ "เสถียรธรรมสถาน"

๑. เพื่อใช้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม เผยแผ่ธรรมะแก่เพื่อนมนุษย์ สามารถนำธรรมะไปใช้ดับทุกข์ในชีวิตประจำวันให้มีชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์

๒. เพื่อสาธิตการทำงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน โดยใช้หลักพุทธธรรมนำสังคม

๓. เพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลที่มีความพร้อมในด้านต่างๆ ได้มาทำแบบฝึกหัดร่วมกัน ในการให้ และการรับ ผ่าน การทำงานเพื่อสังคม อันจะเป็นประโยชน์ตนและผู้อื่น

กิจกรรมของ "เสถียรธรรมสถาน"

โลกสวยด้วยพระธรรม

เป็นการจัดค่ายอบรมที่สนับสนุนให้ทุกกลุ่มอายุ เช่น เยาวชน นิสิต นักศึกษา ประชาชนทั่วไป นักบวชสตรี ให้รู้จักและเข้าใจการพัฒนาตนเองอย่างสร้างสรรค์ และเกิดสติปัญญาที่จะทำหน้าที่ทุกหน้าที่ของชีวิต ด้วยความเบิกบานแจ่มใส เพราะได้สัมผัสผลของความเป็นอิสระอย่างแท้จริง คือความมั่นคง สงบเย็น อันจะเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ประกอบไปด้วย ๓ โครงการคือ

โครงการศิลปะการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนา

โครงการชีวิตเพื่อพระธรรม (สำหรับนักบวชสตรี)

โครงการนักสู้คู่คุณธรรม

สร้างโลกโดยผ่านเด็ก

เป็นงานเตรียมความพร้อมของเด็กปฐมวัยในชุมชน งานปฐมวัยคืองานสร้างชีวิตทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน เด็กคือปัจจุบันของชาติ เด็กควรได้รับการศึกษาอบรมอย่างถูกต้อง ให้สอดคล้องกับสภาวะของธรรมชาติ อันจะนำไปสู่ความเป็นอิสระอย่างแท้จริงทั้งทางกาย ทางจิต และทางสติปัญญา การให้โอกาสแก่เด็ก ๆ ได้เรียนรู้วิธีการอยู่ร่วมกันอย่างเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน ระหว่างเด็กที่แข็งแรง และเด็กที่อ่อนแอหรือพิการ

รวมทั้งการสรรค์สร้างใยแห่งความรักความอาทรอย่างอบอุ่นระหว่างการดำเนินชีวิตประจำวันของแม่และลูก ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ให้มีความสอดคล้องกันทั้งกระบวนการภายนอกและภายในอย่างไม่ฝืนธรรมชาติ สภาวะความละเอียดอ่อนของจิตใจและความเฉียบคมของสติปัญญาจะช่วยให้ทั้งแม่ ลูก ครู และผู้ที่ต้องเกี่ยวข้องกับเด็ก มีความมั่นคง สงบเย็น มีสันติสุข อันจะนำมาซึ่งสันติภาพของโลก ประกอบไปด้วย ๓ โครงการคือ

โครงการพัฒนาเด็กก่อนเกณฑ์ในวัด(อบรมครูพี่เลี้ยงในศูนย์วัด)
โครงการเปิดโลกกว้างสำหรับเด็กพิเศษ(เด็กตาบอดและพิการซ้ำซ้อน)
โครงการบ้านสายสัมพันธ์ (สตรีที่ประสบปัญหาชีวิต)

โลกสวยด้วยน้ำใจ

เป็นงานที่สนับสนุนให้ผู้ที่ประสงค์จะพัฒนาตนเอง และมีความพร้อม

ในด้านต่างๆ ได้มาฝึกทำแบบฝึกหัดร่วมกันในการให้และการรับ ผ่านการทำงานเพื่อสังคมอันจะเป็นประโยชน์ตนและผู้อื่น โดยยึดหลักการทำงานคือการปฏิบัติธรรม และความเบิกบานแจ่มใสในขณะทำงาน ซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันในครอบครัวด้วย เมื่อสมาชิกทุกคนทุกวัยในครอบครัวมีสันติสุขในขณะทำหน้าที่ของตน ประกอบไปด้วย ๓ โครงการคือ

โครงการอาสาสมัครโลกสวยด้วยน้ำใจ

โครงการสร้างภูมิคุ้มกันให้ครอบครัว(ครอบครัวสุขสันต์บ้านวันอาทิตย์)

โครงการเผยแพร่สื่อทางธรรม (เพื่อแจกเป็นธรรมบรรณาการ)

เสถียรธรรมสถานตระหนักถึงการทำงานที่สานประโยชน์ร่วมกันระหว่างหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน รวมทั้งบุคคลทุกหมู่เหล่าในชุมชน เพื่อช่วยให้เกิดการทำงานที่กว้างขึ้น และช่วยให้ชีวิตทุกชีวิตยังประโยชน์ร่วมกัน เพื่อสร้างสันติสุขภายในอันจะนำมาซึ่งสันติภาพของโลก

ท่านที่ประสงค์จะแบ่งปันความพร้อมของท่านในด้านต่างๆ
หรือฝึกฝน ทบทวนการปฏิบัติ กรุณาติดต่อโดยตรงที่

"เสถียรธรรมสถาน"

๒๔/๕ หมู่ที่ ๒ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา แขวงจรเข้บัว
เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐
โทร. ๕๑๐-๖๖๙๗, ๕๑๐-๔๗๕๖, ๕๐๙-๐๐๘๕, ๕๐๙-๒๒๓๗
โทรสาร. ๕๑๙-๔๖๓๓

สพฺเพ ธมฺมา
นาลํ
อภินิเวสาย

ขออนุโมทนาแด่ ผู้มีจิตศรัทธาทุกท่าน
ที่มีส่วนร่วมในการพิมพ์หนังสือเล่มนี้

ชยสาโรภิกขุ

นามเดิม	ชอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
พ.ศ. ๒๕๐๑	เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑	ได้พบกับท่านอาจารย์สุเมโธ ที่วิหารแฮมสเตด ประเทศอังกฤษ ถือเพศเป็น อานาคาริกะ (ปะขาว) อยู่กับ ท่านอาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๒	บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๓	อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง โดยมีพระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
ปัจจุบัน	รักษาการณ์เจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ ตำบลบุ่งหวาย อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

เพื่อนเอย

... อย่าให้มีการเปรียบเทียบอยู่ในใจ อย่าให้มีการแข่งขันอยู่ในใจ ให้ถือว่าทุกคนเป็นเพื่อน เพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย ถ้าเราคิดให้มาก มันก็มาก คิดว่าเป็นคนไทย เป็นฝรั่ง เป็นคนนั้น คนนี้ มันแยกออกมาก มันสับสน แต่มันรวมอยู่ที่ว่า เขาเป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายด้วยกันทั้งหมด ไม่มีใครในโลกควรแก่ความโกรธของเรา ไม่มีใครในโลกควรแก่การเบียดเบียน ไม่มีใครในโลกควรแก่ความรังเกียจ ...

เสถียรธรรมสถาน